Hargai Diri Sendiri dan Berhentilah Tersakiti

Yoo Eun-Jung

psikologi emosi untuk kamu yang berusaha menyembunyikan rasa sedih dan kesal dari orang lain

jangan berikan hatimu kalau hanya untuk dilukai

DigitalPublishing/KG-3/GC

HARGAI DIRI SENDIRI DAN BERHENTILAH TERSAKITI

DigitalPublishing/KG-3/GC

Copyrighted material

DigitalPublishing/KG-3/GC

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Copyrighted material

HARGAI DIRI SENDIRI DAN BERHENTILAH TERSAKITI

Psikologi emosi untuk kamu yang berusaha menyembunyikan sedih dan kesal dari orang lain

DigitalPublishing/KG-3/GC

Yoo Eun-Jung

Penerbit Gramedia Pustaka Utama, Jakarta

KOMPAS GRAMEDIA

DON'T GIVE YOUR HEART
ONLY TO BREAK YOUR HEART IN RETURN
by Yoo Eun-Jung
Copyright © 2016 by Yoo Eun-Jung

All rights reserved
Indonesian language copyright © 2022 PT Gramedia Pustaka Utama
Indonesian language edition arranged with Book21 Publishing Group
through EYA (Eric Yang Agency)

HARGAI DIRI SENDIRI
DAN BERHENTILAH TERSAKITI
oleh Yoo Eun-Jung

GM 622221031

Hak cipta terjemahan Indonesia:
Penerbit Gramedia Pustaka Utama

Alih bahasa: Ratnadya Thurfa
Editor: Anastha Eka
Desain sampul: Suprianto
Ilustrasi sampul: @lessuu_
Tata letak: Fajarianto

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Gramedia Pustaka Utama
anggota IKAPI, Jakarta, 2022

www.gpu.id

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

ISBN: 978-602-06-6130-8
ISBN: 978-602-06-6131-5 (PDF)
Edisi Digital, 2022

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan

DigitalPublishing/KG-3/GC

Copyrighted material

Daftar Isi

PROLOG: Orang Terdekatlah yang Sering Menyebabkan Luka **ix**

Bab 1 Berbaik Hatilah pada Diri Sendiri dan Jangan Sampai Terluka **1**
Saatnya Berhenti Menyakiti Diri Sendiri 3
Tidak Apa-apa Menjadi Sedikit Egois 9
Jangan Biarkan Keinginan Orang Lain Menguasaimu 16
Tentukan Nasibmu Sendiri 22
Perlakuan Tidak Adil Diciptakan oleh Diri Sendiri 28
Aku Wajib Melindungi dan Mencintai Diri Sendiri 35

Bab 2 Dalam Situasi Apa pun, Melindungi Diri Sendiri Adalah Prioritas **43**
Tentang Waktu yang Bergelung 45
Kita Semua Adalah Bintang, Kita Berhak untuk Bersinar 53
Jangan Menipu Diri Sendiri 59
Sindrom Kepemilikan Tekad yang Lemah 65
Hidup Tidak Selalu Rapi 72
Saat Bisa Bahagia Sendirian, Berdua pun Bisa Bahagia 78

Bab 3 Cara Menetapkan Standarmu Sendiri **85**
Mengalami Pencapaian 87
Yang Seperti Saat Ini pun Tak Apa-Apa 93

Copyrighted material

Isi Lemari Bergantung pada Harga Diri Pemiliknya 98
Nikmati Momen-Momen Kecil, Mereka Akan Segera Hilang 103
Tidak Ada Awal yang Sempurna 107

Bab 4 Semua Relasi di Dunia Punya Aturan 113
Sikap Mengalahkan Pengalaman 115
Identifikasi "Pola Relasi" 122
Bagaimana Menjadi Orang yang Ingin Kamu Temui Lagi 128
Kehidupan Sehari-Hari Kadang Lebih Sulit Daripada Hidup 134
Kamu Tidak Harus Akrab dengan Ibumu 140
Jangan Mengartikan "Masalah Orangtua" sebagai "Masalahmu" 146

Bab 5 Cinta Adalah Tentang Mengizinkan Luka 151
Jaga Kehormatan Minimum untuk Diri Sendiri 153
Kekuatan untuk Membuat Hatimu Lebih Kuat dan Lebih Jernih 159
Filosofi Tentang Seks 164
Menikah Itu Mudah, tetapi Membangun Keluarga Itu Sulit 170
Suatu Masa Atas Nama Perpisahan 177
Pilihan Buruk Membuat Perpisahan yang Buruk 183

Bab 6 Resep Psikologis untuk Kamu yang Peka Terhadap Kegagalan tetapi Tidak Terhadap Keberhasilan 189
Kesuksesan yang Paling Tak Tertahankan Adalah Milik Sahabat Terdekat 191
Jika Tidak Sekarang, Kapan Lagi? 198

Copyrighted material

Apakah Kamu Punya Tinjauan Masa Depan? 205
Ada Pilihan yang Lebih Baik, Pasti 212
Bakat Menghasilkan vs. Bakat Mempertahankan 216
Aku Selalu Mengutamakan Diriku Sendiri 221

DigitalPublishing/KG-3/GC

Copyrighted material

DigitalPublishing/KG-3/GC

Copyrighted material

PROLOG

Orang Terdekatlah yang Sering Menyebabkan Luka

Saya ingat, suatu waktu ada seorang gadis berumur dua puluhan datang ke klinik saya untuk berkonsultasi. Bermasalah dengan tubuhnya yang agak gemuk sejak kecil, dia berpikir, kalau saja berat badannya turun, semua masalahnya akan selesai. Sulit mendapatkan pekerjaan, hubungan asmara yang selalu berujung gagal, bahkan ketika relasi pertemanannya bermasalah, dia berpikir penyebabnya adalah berat badannya. Karena itulah dia melakukan diet ketat. Namun, meski usahanya sudah keras, dia merasa berat badannya tidak turun dengan cepat.

Jika bertemu dengan temannya saat makan siang, dia tidak bisa bilang, "Aku sudah makan." Alasannya, dia merasa tak enak membuat temannya jadi makan sendirian. Saat malam pun tak berbeda. Dia tak bisa menolak teman yang mengajak makan malam bersama dengan berkata bahwa dia sedang diet karena takut temannya merasa tak nyaman. Jadi, dia bisa makan makanan yang sama dua kali dalam sehari. Tentu, dia jadi sulit mengurangi berat badan.

Copyrighted material

Akhirnya, dia memberanikan diri untuk memberitahu orang-orang sekitarnya bahwa dia sedang berdiet. Dia mengatakan bahwa dia sedang mengurangi makan dan konsultasi ke klinik diet. Namun, inilah respons yang dia dapat dari teman-temannya: "Hasil konsultasimu ke klinik diet selama ini cuma begini?", "Kenapa tidak bilang-bilang? Kalau kamu bilang sedang diet, kamu tak perlu datang ke pertemuan ini."

"Betul, 'kan, teman-teman menjauhiku karena aku gemuk? Aku sangat terluka karena itu. Aku akan balas dendam dengan menjadi langsing. Aku tidak akan membiarkan mereka meremehkanku lagi."

Jika Tak Ada Harapan, Tak Akan Ada Kekecewaan

Sayangnya, luka hati itu dibuatnya sendiri. Luka yang tercipta dari harapan bahwa orang-orang sekitarnya akan membalas budi karena selama ini dia memperhatikan dan baik hati kepada teman-temannya.

Cobalah berpikir seperti ini. Kita keluar rumah dengan sepatu putih yang baru saja dibeli. Selagi berjalan, tiba-tiba ada orang tak dikenal menginjak sepatu kita. Tentu saja kita akan kesal dan marah. Namun, kita tak sakit hati karena tidak punya ekspektasi apa pun terhadap orang itu. Beda halnya jika teman kita yang menginjak sepatu kita dan berkata, "Oh, maaf! Aku tidak lihat. Jangan marah, lah. Kenapa jadi emosi, sih?" Perasaan kita jadi kacau. Bukan masalah dia menginjak sepatu kita, melainkan tentang perasaan kita yang tidak dipedulikan oleh orang itu sehingga akhirnya kita sakit hati. Kemungkin-

Copyrighted material

an besar teman kita bahkan tidak tahu kalau kita sakit hati karenanya.

Kenapa kita tidak menginginkan kompensasi ekonomi, pujian, dorongan, dan perhatian dari seorang anak kecil? Sebab, kita tidak menyimpan harapan seperti itu pada seorang anak. Anak-anak seharusnya dilindungi dan dirawat, bukan untuk diandalkan.

Jika tidak ada yang diharapkan, kita tak akan kecewa. Jika tidak mempunyai ekspektasi, kita tidak akan terluka. Betapa menyenangkannya memiliki relasi yang begitu sederhana, 'kan? Namun, nyatanya tidak seperti itu. Itulah sebabnya menjalin relasi dengan orang lain butuh latihan.

Jika kita menginginkan sesuatu dari orang lain, hal kecil sekalipun, kita harus memberitahu mereka yang sebenar-benarnya. Pengertian dan perhatian, hal apa pun yang menyangkut ekonomi, kata-kata yang hangat untuk disampaikan, apa pun itu. Jika kita tidak berkata apa-apa, orang lain tidak akan tahu kalau kita terluka. Tak ada tersangka, yang ada hanya korban. Jadi, jangan takut menjadi seseorang yang aktif. Jangan berbaik hati pada orang lain, tetapi tidak pada diri sendiri. Jangan biarkan kebaikan itu menjadi luka untuk kita dan untuk orang lain.

Jika ada sesuatu yang membuat kita sedih, segera katakan apa yang ingin dikatakan. Dengan begitu, relasi kita tak akan rusak.

Copyrighted material

Bila terus-menerus mengharapkan sesuatu hingga lelah, kita akhirnya akan memiliki luka yang bertumpuk. Sebelum memburuk, hentikan itu dan mulailah berpikir tentang diri sendiri. Sekarang, yang kita butuhkan adalah melindungi diri sendiri dari relasi yang menyakitkan.

Meski buku ini bukan resep sempurna bagi kamu yang sudah lelah menjalin relasi, saya berharap buku ini menjadi pil psikologis yang bisa kamu bawa-bawa, seperti vitamin atau suplemen nutrisi. Semoga kamu mendapati hatimu sedikit lebih kuat dengan menaruh perhatian kepadanya setiap kali kamu ingin bergantung pada orang lain, bersikap sensitif terhadap penilaian orang lain, serta ingin diakui dan dicintai semua orang.

Yoo Eun-Jung

DigitalPublishing/KG-3/GC

Copyrighted material

Bab 1

Berbaik Hatilah pada Diri Sendiri dan Jangan Sampai Terluka

DigitalPublishing/KOMPAS

Copyrighted material

#Relasi #Ekspektasi #Pengakuan
#HakUntukMenentukan #Luka

DigitalPublishing/KG-3/RC

Copyrighted material

Saatnya Berhenti Menyakiti Diri Sendiri

Mengapa Kamu Tersakiti?

"Kurasa hidupku salah."

Kata-kata ini diucapkan seorang wanita berusia tiga puluhan yang saya temui di klinik beberapa waktu lalu. Dia hanya ingin menjadi teman yang baik, anak perempuan yang baik, senior yang hebat, junior yang sopan, kolega yang kompeten, dan yang terpenting, orang yang hangat saat diajak berkomunikasi. Dia tidak menginginkan sesuatu yang spesial, hanya ingin menjadi orang yang tidak merugikan siapa pun. Namun, balasan yang dia terima hanyalah luka. Tanpa dia sadari, orang-orang di sekitarnya mulai menganggap pengorbanan dan perhatiannya sebagai sesuatu yang "sudah seharusnya".

Bukan karena teman yang menghubunginya hanya saat butuh bantuan. Bukan pula bos yang memperburuk kinerjanya atau kekasih yang mengabaikan perasaannya. Masalahnya adalah perasaan tak nyaman yang perlahan-lahan menyelubungi dirinya tanpa sebab yang jelas.

Copyrighted material

Dalam kondisi ini, kita jadi sering mengeluhkan tentang kekecewaan dan perasaan terasing yang tak diketahui alasannya. Orang-orang di sekitar kita tidak berubah, tetapi kondisi emosi kita telah berubah. Fenomena ini sering terjadi pada orang-orang yang lebih mementingkan relasi tak berkonflik daripada keinginan mereka sendiri sehingga komunikasi mereka dengan diri sendiri terputus.

Jebakan Harapan

Seorang petani mengatakan, bukanlah sapi yang kuat yang bisa bekerja membajak ladang dengan baik, melainkan sapi yang lembut, yang mendengarkan dan penurut. Daripada susah melawan sapi yang masih muda dan kuat, tetapi menolak untuk menarik bajak dan melawan keinginan sang petani, lebih mudah untuk mengikat bajak pada sapi yang sedikit kikuk dan lamban.

Apakah kita tidak bisa menolak permintaan orang lain karena takut menghadapi konflik dan berseteru? Apakah kita berpikir bahwa jika kita mengutarakan pendapat dengan tegas, kita akan dicap kasar? Dan jika kita tidak bersikap baik, kita akan dibenci? Apakah kita tidak ingin membebani orang lain sehingga tidak dapat mengajukan permintaan dengan baik? Bahkan tidak dapat mengubah janji temu sewaktu-waktu kita inginkan karena khawatir akan mengganggu kegiatan orang lain. Apakah alih-alih mengatakan "tidak", "tak mungkin", atau "sulit", kita malah mengatakan "Aku akan melakukan yang terbaik", "Aku akan mencoba yang terbaik", atau "Aku akan membicarakannya dengan bosku"? Kita bilang, kita tidak bisa

Copyrighted material

berbicara dengan tegas karena mempertimbangkan orang lain, tetapi ini tidak benar. Begitu pula halnya dengan mereka yang selalu mengatakan bahwa mereka dieksploitasi oleh orang-orang dan dipinggirkan pada saat-saat penting.

Saatnya untuk berhenti menyakiti diri sendiri, menciptakan situasi yang membuat kita menanggung segala hal sendirian, dan saat sesuatu terjadi, kita tak punya siapa-siapa. "Aku sangat memikirkan dan peduli pada orang lain, tapi kenapa mereka tidak mengerti perasaanku sama sekali?" "Kenapa dia menyepelekan kebaikanku?" Kita harus berhenti dikuasai oleh keputusasaan, frustrasi, kemarahan, dan keterasingan.

Emosi-emosi seperti rasa marah, kesepian, keterasingan, dan rasa terkhianati seringnya muncul ketika orang-orang yang kita harapkan untuk berpihak pada kita atau menjaga kita berpaling menjadi tidak peduli. Jangan berpikir, "Karena aku sudah melakukan ini, dia akan melakukannya untukku juga." Relasi manusia memiliki pola, seseorang yang sekali mengambil sesuatu akan terus mengambil dan orang yang kehilangan akan terus kehilangan. Jika sulit untuk menolak, ingat saja hal ini. Fakta bahwa apa yang kita coba singkirkan bukanlah karakter atau diri seseorang, melainkan "situasi yang tidak adil" dan "realitas yang tak dapat dihindari".

Jangan Anggap Masalah Orang Lain sebagai Masalahmu

Beberapa dari kita mengubah perkataan karena takut menyakiti lawan bicara. Agar tidak menyakiti atau menyinggung

Copyrighted material

orang lain, pertama-tama, kita harus bisa mengungkapkan pikiran kita dengan tepat.

Suatu waktu, Morgan Freeman, aktor nasional Amerika Serikat, diwawancarai oleh seorang reporter.

"Apa yang terjadi jika saya memanggil Anda 'Negro'?"

"Tidak ada yang akan terjadi."

"Maksud Anda, tidak ada masalah dengan komentar rasis?"

"Itu bukan masalah bagi saya. Orang yang menggunakan kata 'Negro'-lah yang bermasalah."

Jika kita tak menganggap masalah itu adalah masalah kita, kita tak akan begitu terluka. Jika kita tak membuang energi untuk menganalisis perasaan orang lain, kita akan memiliki kekuatan untuk menerima kritik yang valid, tetapi melindungi diri dari kritik yang tidak adil dan sepihak.

Semua relasi adalah tentang memberi dan menerima. Betapa sia-sianya jika kita mencurahkan waktu dan pengabdian kepada orang lain, tetapi tidak ada balasan yang diterima? Semua relasi, baik dengan teman, kekasih, keluarga, maupun kenalan, tidak dapat dipertahankan dengan pengorbanan sepihak semata.

Ada pepatah yang mengatakan, "Teman sejati bukanlah teman yang tak berpaling di saat susah, tetapi teman yang dengan tulus memberi selamat dan bersukacita di saat senang." Saya

Copyrighted material

pikir itu benar. Begitulah perasaan manusia. Perasaan welas asih, simpati, dan belas kasihan pada orang lain mudah dimiliki, tetapi rasa iri dan cemburu tak mudah dibuang. Semakin dekat relasi kita, semakin seperti itu. Jika kita telah melakukan yang terbaik untuk seseorang tetapi balasannya menyakitkan, tidak perlu lagi mempertahankan relasi itu. Merekalah yang mengesampingkan kebaikan dan tenggang rasa kita, bukan kita yang menutup mata terhadap mereka. Bukan ketulusan kita yang salah, merekalah yang salah karena tidak menerima dan membalasnya dengan baik. Merekalah yang tak pantas menerima kebaikan dan pertolongan kita.

Meski Tidak Sekarang, Siapa pun yang Ingin Pergi Akan Pergi

Saya mengerti. Kamu telah bekerja lebih keras dari siapa pun dalam hidup dan telah melakukan yang terbaik setiap saat. Sampai sekarang begitu, nantinya pun akan terus begitu. Selalu mempertimbangkan orang lain dan mencoba untuk tidak menyakiti mereka patutlah dipuji. Akan tetapi, figur yang kamu harap orang lain akui atas dirimu itu adalah seseorang yang tidak terombang-ambing oleh pujian dan kritik, tidak terombang-ambing oleh hal-hal baik atau buruk, dan melakukan pekerjaannya dengan baik. Seseorang yang kuat, yang menunjukkan kemampuan mengatasi krisis atau situasi tak terduga dengan sangat baik tanpa mengalihkan tanggung jawab kepada orang lain.

Tidak apa-apa menjadi sedikit egois. Terkadang tidak apa-apa untuk menutup mata akan harapan orang lain. Tidak apa-apa

Copyrighted material

sesekali menolak. Tidak apa-apa sesekali memaki. Jika ada yang ingin meninggalkan kita karena kita sedikit berubah, mereka bisa meninggalkan kita kapan pun. Jika bukan sekarang, mungkin nanti.

Berbaik hatilah pada diri sendiri dan jangan terluka lagi. Jangan menunggu balasan kebaikan yang tak akan datang dengan bertenggang rasa pada orang yang tak mengharapkannya. Kamu layak untuk bahagia, dicintai dan dilindungi lebih dari yang kamu dapatkan sekarang. Jadi, mari fokus pada kondisi dan masalah saat ini daripada menggantungkan diri dan terobsesi pada orang lain atau suatu relasi. Jika kita mendapati diri terombang-ambing oleh perasaan orang lain, coba ubah perspektif kita pada masalah yang sedang dihadapi. Hanya dengan mengembalikan fokus dari "perasaan orang lain" ke "perasaan diri sendiri", sangatlah mungkin untuk membentuk relasi sehat yang tidak terpengaruh suasana hati dan tidak terperangkap oleh situasi.

[#Jika_balasannya_hanyalah_luka_tidak_perlu_lagi_mempertahankan_relasi_itu]

Copyrighted material

Tidak Apa-apa Menjadi Sedikit Egois

Cara-Cara Meningkatkan Harga Diri

Saya membicarakan hal ini dengan seorang teman pada suatu akhir pekan.

"Eun-Jung, apa keinginanmu?"

"Aku ingin punya hak untuk merampok bank walau sehari saja."

DigitalPublishing/KG-3/GC

Jawaban itu datang karena pasien yang mengeluhkan kesulitan ekonomi minggu itu. Jika Tuhan memberikan saya kesempatan merampok bank sehari saja, saya ingin memberikan uang yang banyak kepada anak-anak muda yang kesulitan membayar sewa rumah, kebutuhan hidup sehari-hari, dan uang sekolah. Penulis buku *Harry Potter*, J.K. Rowling, pun mengatakan, "Di kehidupan modern, uang itu sakti." Saat menghadapi tekanan ekonomi, tak ada penghiburan atau dukungan yang berguna. Jika kita tidak punya uang untuk membeli roti agar tidak kelaparan, apa ada kata-kata yang bisa membantu?

Faktor sosio-psikologis, selayaknya faktor biologis seperti keturunan, berefek besar pada kehidupan kita. Tekanan ekonomi dari krisis, pengangguran, pensiun dini, dan lain-lain merupakan faktor sosio-psikologis. Bayangkan situasi ketika tingkat bunga pinjaman naik di luar kendali atau pemilik rumah meminta kenaikan sewa bulanan dalam semalam. Jika situasi seperti itu terjadi, masalah lain di kepala akan terlupakan dengan secepat kilat, dan hanya masalah uang yang bisa terpikirkan. Lebih buruk lagi, jika merasa berutang kepada orangtua. Tekanan mental yang dirasakan seorang anak sangatlah di luar nalar.

Seorang wanita berusia tiga puluhan, pasien di klinik kami, sewaktu kecil ikut mengalami krisis keuangan tahun 1997. Fondasi hidupnya runtuh seolah semua adalah kebohongan. Dia telah lama menyalahkan dirinya sendiri atas hal itu. Padahal, krisis itu adalah penyakit dalam sistem perekonomian, bukan sesuatu yang dapat dicegah meski seseorang telah berhati-hati. Bahkan, ketika krisis terjadi, wanita itu masih duduk di bangku sekolah. Mengapa dia terus-menerus meremehkan dan membenci dirinya sendiri padahal itu bukan kesalahannya? Ketika kebencian itu menjadi kronis, seseorang akan sulit merasa tersinggung bahkan jika orang lain merendahkannya. Dia menjadi seseorang yang dapat diperlakukan dengan seenaknya. Tentu saja, dia pun menjadi sulit untuk memiliki relasi yang baik dengan orang lain.

Meskipun masalah di depan mata begitu sulit untuk dipecahkan, janganlah kita memperlakukan diri sendiri dengan buruk. Yang tahu betapa berharganya diri kita adalah diri kita

Copyrighted material

sendiri. Jika kita menganggap diri kita sendiri tidak berharga, orang lain juga akan menganggap begitu. Terkadang, kita boleh mengutamakan diri sendiri. Melindungi, menghibur, dan memahami diri sendiri dalam segala situasi adalah prioritas utama.

Pekerjaan Bukanlah Identitas

Karena karakteristiknya sebagai klinik diet, banyak orang-orang berusia dua puluhan yang berkonsultasi tatap muka di klinik kami. Salah satu alasan kegagalan diet adalah tekanan kerja. Di tengah kondisi yang sulit mendapatkan pekerjaan, banyak orang yang menjalani kehidupan sosial sebagai pegawai kontrak dengan masa depan tidak terjamin. Seorang pasien menangis lama sekali, berkata, "Aku tidak belajar dengan keras untuk mendapatkan pekerjaan tidak tetap dan menyusahkan orangtuaku...."

Agar pekerjaan tidak tetap atau kontrak bisa bermakna untuk dijalani, seharusnya tersedia jalur karier untuk menjadi pekerja tetap. Namun, dalam kondisi saat ini, kenyataannya tidak begitu. Anak-anak muda pasti terbebani dan saya selalu bertanya-tanya bagaimana cara mengatasi masalah ini. Saya berharap dapat memperbaiki struktur sosial, tetapi sayangnya hal itu di luar kemampuan saya.

Biasanya, perusahaan merekrut pekerja kontrak untuk menguji apakah mereka cocok dan dapat beradaptasi dengan pekerjaan dan perusahaannya. Mari kita coba ubah perspektif ini. Jika kita mengganti perspektif "perusahaan" menjadi "pe-

Copyrighted material

kerja", periode kontrak adalah masa pengujian apakah perusahaan cocok untuk kita. Periode untuk kita menyaksikan dan belajar sebanyak-banyaknya. Artinya, perusahaan bukan satu-satunya pihak yang memanfaatkan waktu kontrak. Jika kita berpikir bahwa kita sedang "dimanfaatkan", kita akan merasa lelah dan tersinggung. Akan tetapi, jika kita berpikir sedang melakukannya untuk diri sendiri, kita bisa mendapatkan keuntungan yang tak terduga.

Banyak orang menganggap "pekerja kontrak", "pekerja tetap", dan "pekerja tidak tetap" sebagai identitas dirinya. Mereka berpikir bahwa jika bukan pekerja tetap, hidupnya telah hancur. Kenyataannya, kebanyakan orang pernah melalui masa kerja kontrak. Profesi seperti dokter yang banyak diidamkan pun harus melalui proses magang dan residensi. Bahkan, rumah sakit kecil mengharuskan pegawainya untuk menjalani masa percobaan selama sekitar tiga bulan.

Pekerjaan kontrak hanyalah posisi yang diperlukan untuk meningkatkan diri dalam kehidupan masyarakat. Kerja kontrak bukanlah sebuah kata yang mewakili "nilai" atau "martabat" seseorang. Apakah jika kita direkrut sebagai pekerja kontrak, maka seluruh hidup kita menjadi kontrak? Dan apakah begitu juga sebaliknya jika kita adalah pekerja tetap? Nilai atau martabat adalah konsep yang lebih tinggi, sedangkan pekerjaan adalah konsep yang lebih rendah. Harga diri kita tidak akan terluka jika sadar untuk tidak menempatkan keduanya pada derajat yang sama.

Copyrighted material

Ketidakpastian hari esok adalah kondisi yang umum dialami setiap manusia. Seperti halnya pekerja kontrak bisa menjadi pekerja tetap, sekarang ini seorang pekerja tetap juga bisa menjadi pengangguran kapan saja. Dalam lingkungan yang selalu berubah, hal terpenting adalah tidak memperlakukan diri sendiri secara sembrono. Hal ini lebih penting daripada menjadi pekerja tetap sesegera mungkin.

Sekarang Bukan Waktunya untuk Menyerah

Pada zaman orangtua kita, persaingan tidak begitu ketat dan kesempatan lebih terbuka. Berbeda dengan zaman sekarang, yang keadaannya jauh lebih tidak menguntungkan dibandingkan kondisi generasi orangtua kita. Akibatnya, banyak orang yang sudah menyerah sebelum memulai. Bahkan istilah "Generasi Tujuh" pun muncul. Artinya adalah merelakan tujuh hal. Sebenarnya, apa yang direlakan hingga bisa menjadi "Generasi Tujuh"? Setelah mencari di internet, saya menemukan hal-hal itu adalah hubungan asmara, pernikahan, persalinan, memiliki rumah sendiri, relasi, impian, dan harapan.

Mengapa menyerah sebelum memulai? Menolak sebelum ditolak adalah tindakan konyol yang mengorbankan harga diri untuk melindungi diri sendiri. Sangat disayangkan ketika anak muda yang berbakat mengatakan hal-hal seperti, "Aku tidak bisa menikah karena tidak punya rumah", "Aku tidak bisa berkencan karena aku pendek", atau "Aku tidak bisa memimpikan hal lain karena aku tidak bisa mendapatkan pekerjaan".

Copyrighted material

"Aku tak bisa menikah karena tidak punya rumah."

"Aku tak akan punya anak karena aku punya utang."

Janganlah memutus masa depanmu dengan generalisasi seperti ini. Pikiran negatif mengakar sangat dalam dan tidak mudah dihilangkan. Bahkan, ketika situasi memburuk, pikiran-pikiran itu akan muncul entah dari mana. Kamu tidak perlu menstigmatisasi hidup dan menghalangi berbagai kemungkinan.

Mengeluh "karena tidak punya rumah", "karena pendek", atau "karena tidak dapat pekerjaan" adalah cara lain untuk mengungkapkan bahwa kita tidak ingin lagi tersakiti. Sikap ini merupakan mekanisme pertahanan yang berbentuk "penghindaran" dan "penolakan" dan muncul untuk meredam kecemasan. Otak manusia mengikuti pola yang sudah familier. Jika kita sering mengalami frustrasi dan kekecewaan, kita akan menganggapnya sebagai sesuatu yang dapat "ditanggung" atau "ditahan". Jika ada kesempatan untuk keluar dari situasi itu, kita malah mencoba menyamankan diri dalam realitas yang tidak stabil itu. Hal ini terjadi karena kita merasa lebih nyaman di lingkungan yang sudah familier. Meskipun rasanya cemas dan gelisah, lebih baik daripada harus kembali mengalami rintangan. Sebegitu menyeramkannya keputusasaan yang dibawa oleh pikiran negatif.

Tidak akan ada yang menghormati kita kecuali kita menghormati diri sendiri. Tidak akan ada yang akan menghargai kita jika kita tidak menghargai diri sendiri. Jika ingin keluar dari

realitas saat ini, jika ingin menjalani kehidupan yang berbeda bahkan sedikit saja, berhentilah menghakimi dan menembakkan panah kritik pada diri sendiri. Rasa sakit dari panah pertama sudah cukup untuk mengenai yang lain.

[#Tidak_akan_ada_yang_menghormati_kita_kecuali_kita_menghormati_diri_sendiri]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Jangan Biarkan Keinginan Orang Lain Menguasaimu

Kamu Tidak Perlu Dicintai Semua Orang

Orang yang mudah berkompromi dengan gagasan bahwa hal baik akan berakhir baik biasanya ingin dicintai semua orang atau tidak ingin berada dalam situasi yang tidak nyaman. Memasuki usia tiga puluhan, mereka menjadi bingung ketika menyadari bahwa "hal baik bisa berakhir buruk".

Mereka yang menjadikan pengorbanan dan kompromi sebagai bagian dari hidup sering melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan dalam pekerjaan mereka. Yang penting mengajukan diri dengan sukarela, lalu tenaganya habis dan hasilnya tidak memuaskan. Atau berpikir, "Kenapa cuma aku yang lembur? Apakah aku benar-benar harus mengerjakan ini sendirian?" Perasaan yang akan terus dirasakan hingga akhirnya mengundurkan diri. Ini adalah contoh ketika hal-hal baik berakhir buruk.

Apa yang membuat hal baik berakhir buruk? Yang pertama adalah kekesalan terhadap orang lain. "Kenapa aku harus melakukannya sendiri? Memangnya kamu tidak bisa bilang kalau kamu akan membantuku?" Kita tidak dapat menyele-

saikan sesuatu dengan baik jika berpikir demikian. Mengapa kita menyalahkan orang lain jika kita bersedia melakukannya? Apakah kita berusaha keras melakukannya karena orang lain? Bukan karena ingin diakui? Yang kedua adalah gagasan dasar bahwa orang baik hanya akan menderita kerugian. Mengapa kita berpikir kalau mengalah dan memperhatikan orang lain itu merugikan? Jika kita berpikir seperti itu, seharusnya sejak awal kita tidak bersedia melakukannya.

Satu yang Bahkan Tak Bisa Biksu Beop-Jeong Lepaskan sampai Akhir

Orang yang menderita "sindrom wanita baik hati" biasanya memiliki hasrat besar untuk diakui. Hasrat itu sendiri bukanlah hal yang buruk. Biksu Beop-Jeong, yang menulis buku *Musoyu*, mengakui bahwa jika dia melepaskan segalanya pun, dia tidak bisa mengorbankan hasratnya untuk diakui. Kebutuhan akan pengakuan tidak bisa dilepaskan begitu saja.

Akan tetapi, janganlah kita berpikir, "Aku memiliki keinginan besar untuk diakui, jadi aku harus menutup-nutupinya." Penting bagi orang yang tidak pandai menghadapi penolakan untuk membuat batas perlindungan diri.

Untuk membuat batas pertahanan minimal, pertama-tama penting untuk mengenali kebutuhan kita akan pengakuan. Ada perbedaan besar antara mengetahui keinginan untuk diakui dan tidak mengetahuinya. Contohnya, tanyakan pada diri sendiri, "Apakah aku berlebihan melakukannya karena

butuh diakui?" Kamu dapat mengendalikan diri dengan berkata, "Apakah aku perlu mengajukan diri? Sepertinya, aku tidak perlu melakukannya kali ini." Menerapkan teknik ini juga dapat menghilangkan tindakan spontan untuk menerima permintaan yang tidak masuk akal dari orang lain.

Saya pun pernah terperangkap dalam hasrat pengakuan sehingga bukan saja merasa harus memenuhi harapan pasien di klinik, melainkan juga merasa harus memenuhi ekspektasi pemirsa dan stasiun televisi ketika tampil di televisi. Jika berpikir seperti ini, kita akan cepat lelah dan kondisi fisik kita memburuk. Setelah menyadari fakta ini, saya menetapkan prinsip bahwa saya tidak akan mengambil waktu konsultasi untuk tampil di televisi. Saya menetapkan proporsi energi 80% untuk konsultasi medis dan 20% untuk acara televisi. Dengan prinsip ini, saya dapat mengurangi kelelahan emosional dan melakukan pekerjaan dengan efisien.

Pastikan Sikapmu Jelas

Sering kali wanita-wanita yang berkonsultasi dengan saya berkata bahwa mereka dimanfaatkan oleh orang-orang sekitarnya karena sulit menolak. Menghadapi kasus seperti itu, saya menasihati mereka bahwa saya bisa mendapat pengakuan dan kesuksesan justru karena saya adalah wanita baik hati.

Di lingkungan sosial Korea Selatan, kita dapat bertemu orang-orang hebat dan beragam peluang ketika berusaha memenuhi kebutuhan orang lain. Jika kita hanya melakukan apa yang kita inginkan, kesempatan tidak akan terbuka. Dalam konteks itu,

kita pun menjadi tahu bahwa kepedulian pada orang lain akan menciptakan reputasi yang baik bagi diri sendiri. Berkat ini, mereka yang memiliki sindrom wanita baik hati sering kali berorientasi pada kesuksesan dan berada dalam posisi yang layak secara sosial.

Mengapa kita tidak mengubah gagasan akan sindrom wanita baik hati dari "kondisi yang perlu diperbaiki" menjadi "kondisi yang membantu perkembangan diri"? Jika sulit, kita dapat mengurangi keinginan untuk diakui dan mengubah sikap dengan memeriksa kebutuhan diri sendiri. Bagaimanapun, pastikan sikapmu jelas. Bijaksanalah memilih arah yang kamu inginkan dari kedua pilihan itu, lalu ambillah tindakan yang sesuai.

Daripada mencoba menyingkirkan sindrom wanita baik hati, saya sarankan untuk menjadikan pengorbanan dan perhatian sebagai spesialisasimu. Atur intensitas dan frekuensi agar pengorbanan dan perhatianmu tidak terlalu memengaruhi kesehatan mental. Tidak mudah bagi seseorang yang telah hidup selama lebih dari dua puluh tahun sebagai wanita baik hati untuk menghilangkan hasrat akan pengakuan.

Cara Menolak Tanpa Merusak Relasi

Mereka yang mengeluhkan sindrom wanita baik hati sering memiliki perasaan menjadi korban, bahwa "orang lain memanfaatkan mereka". Jika kamu punya keinginan besar untuk dicintai, kamu akan terus menanggapi permintaan orang lain. Ketika itu terjadi berulang kali, rasanya seperti orang-orang di

sekitarmu menyerahkan semuanya kepadamu. Seakan-akan mereka berkata, "Kamu saja, deh, yang melakukannya."

Dalam buku *The Courage to Be Disliked*, ada ungkapan, "Ketidakbahagiaan adalah pilihan diri sendiri". Dari ungkapan itu, bisa disimpulkan bahwa kesadaran akan sindrom wanita baik hati disebabkan oleh "perbuatan baik yang berlebihan karena pilihan sendiri". Keinginanmu untuk diakui telah menjadi kenyamanan bagi orang lain. Jadi, untuk menghindari perilaku berlebihan dalam relasi, mintalah pertolongan dengan tegas dan menolaklah dengan yakin ketika dibutuhkan. Menolak bukanlah hal yang buruk. Penolakan adalah ungkapan opini yang penting untuk menyeimbangkan relasi.

Jika sulit melakukannya, kamu dapat memilih menerapkan "hari penolakan". Bukan berarti sepanjang hari itu kamu bisa menolak tanpa syarat, tetapi buatlah "rasio penolakan dan penerimaan". Menetapkan dan mempraktikkan prinsip itu akan meningkatkan harga dirimu. Faktanya, berfokus pada diri sendiri akan secara positif memengaruhi harga diri seseorang.

Jika kamu tidak dapat membantu seseorang, buat situasinya sesederhana mungkin. Berhati-hatilah agar tidak memberi kompensasi berlebihan. Dibandingkan dengan pria, wanita memiliki ketakutan yang lebih besar untuk "menyampaikan fakta apa adanya". Namun, berbelit kata tidak lantas membuatmu menjadi feminin dan baik hati.

"Sebenarnya aku punya janji hari ini, tapi aku membatalkannya. Lalu, keadaan jadi tidak beres...."

Tidak baik memberikan alasan berbelit-belit karena takut terlihat seperti orang jahat. Akhirnya, lawan bicaramu menyesal dan tidak bisa mengatakan apa yang harus dikatakan. Apalagi jika tindakan itu memberikan ruang pada orang lain untuk mengajukan permintaan berikutnya, lebih baik menyampaikan situasi secara gamblang dan jujur untuk menolak.

[#Jangan_terjebak_dalam_perbuatan_baik_berlebihan_karena_pilihan_sendiri]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Tentukan Nasibmu Sendiri

Mantra Psikologis Ajaib

Khadija Williams, seorang tunawisma kulit hitam, tumbuh di tumpukan sampah bersama ibunya. Namun, dia tetap belajar dari fajar hingga larut malam. Orang-orang mengkritiknya, "Untuk apa tunawisma sekolah?" Khadija tidak kehilangan kepercayaan diri. Alhasil, ia berhasil diterima di universitas-universitas ternama seperti Brown University, Columbia University, serta Harvard University. Kisah Khadija dimuat di *Los Angeles Times* dengan judul "*She finally has a home: Harvard*".

Khadija Williams adalah seorang "ratu harga diri seutuhnya". "Kamu cuma tunawisma," adalah sebutan yang sering didengarnya. Meski tidak mungkin dia tidak terluka oleh kata-kata ini, Khadija bisa diterima di universitas bergengsi tentu karena kepercayaan diri yang hebat. Dia tidak menyia-nyiakan hidupnya karena stigma yang dilekatkan orang lain padanya. Bahkan dalam lingkungan yang negatif, dengan niatnya dia bisa mengubah hidupnya menjadi positif.

Ada istilah *conditioning*, atau pengondisian, dalam psikologi. Kunci dalam pengondisian adalah penguatan. Jika kita mengulang-ulang suatu mantra, entah baik atau buruk, secara alamiah hidup kita akan mengarah pada mantra itu. Ini adalah

kehebatan penguatan. Orang-orang tua berkata bahwa lingkungan itu penting. Jika kita tumbuh dengan mendengarkan dan melihat hal-hal baik saja, hidup kita akan mengalir ke arah yang positif. Jika yang terjadi sebaliknya, hidup bisa mengalir ke arah yang negatif bahkan di luar kuasa kita. Tidak mudah untuk mencintai diri sendiri agar cukup untuk mengalahkan kondisi. Dalam kasus ini, Khadija adalah seseorang yang sangat hebat. Dari sudut pandang psikologi, saya rasa Khadija Williams layak diberi lima bintang.

Awalnya Kita Membentuk Kebiasaan, Lalu Kebiasaan Membentuk Kita

Berpikir negatif adalah kecenderungan untuk menafsirkan situasi secara negatif tanpa pikir panjang ketika dihadapkan dengan tekanan tertentu. Jika kita berkata "Aku tidak bisa menikah karena tidak punya rumah" atau "Aku tidak akan punya anak karena tidak punya uang", kita bisa disebut telah terpengaruh pikiran negatif.

Menyangkal pencapaian hidupmu karena satu kata, meski telah memiliki pengalaman yang bermakna dan memuaskan, juga merupakan insiden negatif. Terapi perilaku kognitif bertujuan untuk menghilangkan pemikiran negatif ini. Metode ini membantu kita menyadari bahwa jika kita memiliki pemikiran negatif, seperti kekhawatiran, kecemasan, atau peniadaan yang bahkan tidak kita sadari, kenyataan yang akan terjadi tidak selalu demikian. Hye-Sun mengunjungi klinik karena suatu insiden negatif.

"Hye-Sun, kamu bilang, kamu belajar di Australia? Kok, hanya bisa berbahasa Inggris seperti ini? Kamu siswa internasional yang bandel, ya."

Atasannya sering mengeluhkan hal di atas.

"Mendengar yang dikatakan manajerku, pengalaman belajar-ku di luar negeri hancur. Aku menyia-nyiakan waktu dua tahun. Aku begitu menyedihkan."

Hye-Sun membuat dua tahun yang dia habiskan di Australia seakan tidak berguna karena kata-kata bosnya. Dalam kasus seperti ini, kala seseorang kembali ke titik awal, dinamakan *Zero Base*. *Zero Base* mengacu pada kejadian ketika seseorang kembali ke titik nol, pada titik sebelum tercapai sesuatu dalam hidupnya, meskipun upayanya telah mencapai hasil tertentu. Alasan mengapa insiden seperti ini berbahaya adalah karena upaya masa lalu yang disangkal akan menghilangkan fondasi yang mereka perlukan untuk berkembang.

"Aku bahkan tidak bisa berbahasa Inggris, untuk apa aku sekolah di luar negeri."

"Aku bahkan tidak bisa mendapatkan pekerjaan, untuk apa aku berkuliah."

Keduanya adalah insiden *Zero Base*. Belajar di luar negeri atau menjalani perkuliahan adalah kegiatan yang saat dijalani bernilai lebih dari 80 poin. Namun, karena keadaan buruk yang terjadi saat ini, tak aneh jika poinnya menurun menjadi 20 poin.

Belajar di luar negeri dan kemampuan berbahasa Inggris adalah dua hal yang berbeda. Begitu pula dengan pekerjaan dan kuliah. Tidak bisa mendapatkan pekerjaan adalah "masalah yang dihadapi saat ini", sedangkan kehidupan perkuliahan adalah masa lalu yang berharga, yang membentuk diri kita hari ini. Kedua peristiwa ini jelas berbeda. Kita perlu mengelolanya secara terpisah seperti menyimpan *kimchi* lobak. Untuk menghilangkan pikiran negatif, mari biasakan berpikir seperti ini, "Aku hanya perlu belajar bahasa Inggris dengan lebih keras, sedang pengalamanku selama belajar di luar negeri sudah banyak."

Berpikir negatif juga berkaitan dengan respons *all-or-none,* yakni percaya bahwa jika satu hal gagal, sisanya juga akan gagal. Cara pikir ekstrem seluruhnya-atau-tidak-sama-sekali adalah respons praktis. Respons seperti ini juga bisa menyebabkan depresi, jadi ubahlah jalan pikiran kita jika tidak ingin depresi. Ketika kita mengubah pikiran kita, perspektif kita akan berubah. Ketika perspektif kita berubah, hasilnya pun akan berubah. Hentikan pemikiran yang hanya melihat keadaan kita saat ini dan meniadakan pengalaman masa lalu. Mengapa kita begitu cemas sehingga tidak dapat mengatur diri sendiri?

Hidup Bukan "Satu-Satunya Kesempatan", tetapi "Hanya Sekali" Saja

Jika kita menekan tombol angka lantai yang diinginkan dalam lift, kita dapat secara otomatis tiba di tujuan. Hal yang sama berlaku dalam kehidupan. Menekan "tombol positif atau tom-

bol P" akan mengarah ke sisi positif, tetapi menekan "tombol negatif atau tombol N" akan mengarah ke sisi negatif. Meski begitu, kebanyakan orang lebih sering menekan tombol N daripada tombol P.

"Orang bilang, kamu tidak akan tahu nasibmu."

"Aku tahu ini akan terjadi. Aneh kalau ini bisa berjalan baik."

"Apa gunanya bekerja keras?"

Meski dengan semakin sering menekan tombol N penilaian terhadap diri sendiri menjadi semakin keras, masih banyak orang yang menggambarkan diri mereka secara negatif.

"Aku tidak kurus!"

Tidak ada gunanya mengatakan bahwa sesungguhnya pria lebih suka tubuh wanita yang tiga atau empat kilogram lebih berat dari standar. Jika kamu tidak makan dengan benar dan menjadi kurus, kamu hanya akan menjadi wanita berdada rata. Wanita yang sedikit berisi sebenarnya lebih baik, asal bukan obesitas sampai membahayakan kesehatan.

"Sepertinya aku dilahirkan untuk tidak bahagia."

Betulkah? Apakah ada kejadian khusus yang membuatmu berpikir "aku tidak bahagia"? Terlahir sebagai tunawisma, Khadija Williams tidak melabeli hidupnya sebagai kemalangan. Mungkinkah sebenarnya tidak ada alasan bagi kita untuk tidak bahagia?

Autosugesti memiliki pengaruh yang luar biasa. Jika kita terus menyalahkan diri sendiri, pikiran negatif terus-menerus berulang, dan secara otomatis pesan menyalahkan akan berakhir jadi insiden nyata. Pemikiran otomatis seperti inilah yang menjadi akar dari depresi. Mengapa kita membenci dan menyalahkan diri sendiri? Diri kita sudah cukup menarik. Hidup berjalan sesuai pemikiran kita. Singkirkanlah pesan-pesan yang menyalahkan diri sendiri. Kita tidak perlu melabeli kehidupan kita sendiri. Hidup bukan "satu-satunya kesempatan", tapi "hanya sekali".

Khadija Williams mengatasi lingkungan buruk yang menjadi takdirnya dan tidak terpengaruh sama sekali oleh perkataan buruk orang-orang sekitarnya. Saya harap para wanita memiliki martabat seperti ini. Dalam konteks itu, saya berharap kamu akan terus berusaha untuk keluar dari pikiran negatif.

DigitalPublishingGroup

[#Hidup_berjalan_sesuai_pemikiran_kita]

Perlakuan Tidak Adil Diciptakan oleh Diri Sendiri

Memilih Membungkam Diri agar Mendapatkan Cinta

Apakah posisimu di keluarga adalah "*giver*", yang selalu memberi? Ataukah "*taker*", yang selalu menerima? Semakin berkembangnya sebuah keluarga, biasanya posisi pemberi dan penerima semakin jelas. Mereka yang membeli jajanan akan membelinya setiap hari, dan mereka yang memakannya hanya akan memakan. Tidak masalah kalau akhirnya kamu bisa berhenti memberi, tapi beda cerita jika kamu menjadi lelah karena terluka di dalam hati.

Layaknya relasi keluarga, dalam relasi yang semakin erat sehingga mengabaikan perhatian atau kompromi, kamu perlu memikirkan posisimu di dalamnya. Sebab, tidak peduli seberapa besar dedikasi kita, keluarga kita tidak merasa harus berterima kasih atau membalas jasa karena kita telah menjadi anak yang baik tanpa pamrih.

"Ibu! Terima kasih sudah memasak dan mencuci pakaian."

"Ayah! Terima kasih telah bekerja keras mencari nafkah."

Kita tidak sering memikirkan hal-hal seperti ini. Seperti halnya wajar bagi ibumu untuk memasak dan mencuci, dan wajar bagi ayahmu untuk mencari nafkah, wajar pula bagimu untuk berbuat baik.

Di sisi lain, bagaimana jika kamu adalah seorang anak yang mengungkapkan rasa suka dan tidak sukanya setiap hari? Setiap kali kamu melakukan hal baik, keluargamu tidak hanya berterima kasih, tetapi juga mencoba mencocokkan diri dengan preferensimu. Beginilah psikologi manusia bekerja.

Apakah kamu pernah berpikir "aku mengorbankan diriku setiap hari dan ini sangat tidak adil"? Kamu perlu mempertimbangkan kembali, apakah kamu sendiri yang menciptakan keadaan itu atau tidak. Kita perlu berlatih mengungkapkan dan mengajukan kebutuhan kita kepada keluarga. Buang gagasan bahwa pengorbanan dan membungkam diri adalah yang terbaik. Meski dalam keluarga, janganlah kita memperlakukan secara semena-mena orang yang mengungkapkan perasaannya.

"Membungkam diri" mengacu pada tindakan menahan perasaan tidak nyaman demi kedekatan dengan orang yang dianggap penting. Tindakan ini lebih sering muncul pada wanita daripada pria, dan sering dimanifestasikan ketika menekan emosi yang tidak nyaman lebih penting dibandingkan mewujudkan keinginan. Kedamaian palsu dari cara ini tidak pernah bisa bertahan lama karena mempertaruhkan emosi sebagai jaminannya.

Ciri-Ciri Orang yang Konsisten Membungkam Diri

Jika saya dapat menyimpulkan perasaan mereka yang datang ke klinik karena konflik dengan keluarga mereka dalam satu kata, kata itu adalah "Han (恨)". Hati yang merasa sangat dendam, tidak adil, sedih, dan kesal. Hati mereka penuh kesedihan, dan mereka datang ke klinik dengan perasaan bahwa mereka tidak sudi memberikan apa pun, tidak juga sebuah sendok, kepada keluarganya.

"Kakak perempuanku memiliki barang-barang bagus sejak kecil. Pakaian, sepatu, sampai kotak makan siangnya cantik semua. Kenapa sih, dia tidak mengalah sekali saja...."

Kyung-Min, yang mengakui kekesalannya terhadap sang kakak, sedang bertengkar dengannya karena dana pernikahan. Kedua saudara ini menikah pada tahun yang sama, tetapi semua uang keluarganya diserahkan untuk pernikahan kakaknya sehingga Kyung-Min tidak menerima sepeser pun.

Cerminan (*reflected*) adalah interpretasi orang lain terhadap tindakan kita. Tergantung interpretasi ini, timbal balik yang kita terima bisa baik atau buruk. Tidaklah benar untuk mengkritik orang lain tanpa alasan karena mereka mungkin tidak memikirkan tindakan mereka itu sehingga timbal balik yang kita dapatkan pun buruk.

Dari sudut pandang ini, kakak perempuan Kyung-Min hanya setengah bertanggung jawab. Kyung-Min, yang hanya diam karena benci keributan, juga bertanggung jawab atas setengah dari kondisi itu. Jika kamu berteriak "YAHUU!" di gunung,

gema yang kembali juga "YAHUU!". Kenapa kamu berharap bisa mendengar "YAHUU" tanpa mengeluarkan suara apa pun?

Secara implisit Kyung-Min memberikan pesan kepada keluarganya, "Kalian bisa melakukan itu kepadaku." Jika kamu tidak menyukai pola ini, kami harus menggunakan palu keberanian untuk memecah keheningan dan mencoba berbicara. Mungkin sulit pada awalnya, tetapi sekali atau dua kali setelah mencoba, kamu akan mengerti bahwa tidak akan ada perubahan besar jika tidak mencobanya. Bahkan, jika keluargamu tidak bisa menerimanya sehingga kalian saling bertukar perasaan tidak nyaman, mereka akan menyadari betapa sulitnya kamu memenuhi permintaan mereka.

"Apa yang sebenarnya kuinginkan saat ini (dalam relasi ini)?"

Saat menjawab pertanyaan itu, kita akan menyadari bahwa dibutuhkan waktu dan usaha untuk mencaritahu apa yang kita inginkan.

Apakah uang pernikahan yang Kyung-Min inginkan? Tidak. Yang dia inginkan adalah perhatian dan perlakuan yang sama dengan kakak perempuannya. Kyung-Min harus berlatih memberitahu orangtuanya untuk mengurus pernikahannya seperti halnya mengurus pernikahan kakaknya. Hanya dengan begitu, dengan menyampaikan keinginanmu tanpa menyampingkan diri, kamu akan mendapatkan empati dan persuasi dari orang lain.

Orang yang mendapatkan apa yang mereka inginkan dengan cara apa pun sering disebut egois. Namun, mengingat kerja emosional mereka, mereka tidak perlu merasa malu. Karena, ketika orang lain ragu, mereka mengungkapkan pendapat mereka dan mendapatkan apa yang diinginkan melalui perjuangan yang tidak dilakukan orang lain. Detik demi detik, menit demi menit, mereka mengusahakan diri sampai batas kemampuannya sehingga wajar untuk memperjuangkan satu hal lagi. Sama seperti seseorang yang konsisten membungkam diri menanggalkan keinginannya agar dicintai, orang yang mengeklaim keinginannya pun sesungguhnya hanya membuat pilihan bagi dirinya sendiri.

Alasan Hidupmu Hambar

Orang-orang tua sering berkata, "Anak-anak zaman sekarang tumbuh dengan harga diri tinggi, mereka egois dan tegas." Namun pada kenyataannya, generasi muda hari ini tidak tahu bagaimana menjadi egois yang benar. Awalnya, keegoisan mengacu pada pengambilan keputusan ke arah yang menguntungkan mereka, tetapi mereka sering tidak tahu bagaimana mendapatkan apa yang mereka inginkan. Mengabaikan dan menoleransi keinginannya karena tidak memprioritaskan dirinya sendiri, malah hanya memenuhi kebutuhan orang lain.

Jika kamu ingin mengatasi sindrom wanita baik hati, berlatihlah mewujudkan keinginanmu dari sekarang. Selain digunakan untuk menghindari konflik dengan orang lain, membungkam diri juga digunakan karena tidak ada cara lain untuk berekspresi. Misalnya, jika saya ingin melubangi dinding saat

ada palu di tangan saya, secara alami saya akan menemukan paku. Di sisi lain, melubangi dinding bisa lebih mudah dilakukan dengan bor. Dengan memiliki berbagai alat dan tabir komunikasi, kamu bisa mendapatkan apa yang kamu inginkan secara efisien dengan mengekspresikan pendapatmu sesuai situasi.

Jika kamu telah hidup tanpa tahu kebutuhanmu selama lebih dari dua puluh tahun, tentu tidak mudah untuk mengetahuinya dalam semalam. Lalu, apa yang harus kita lakukan? Dulu saya pernah mendengar sesuatu yang disebut "teori prangko". Teori ini mengacu pada praktik meringkas pesan di atas kertas berukuran prangko. Metode ini mendorongmu untuk menuliskan pertanyaan akan keinginanmu di atas kertas, membuang tumpukan pikiran, dan memanggil "keinginan" dalam pikiran bawah sadar.

Apa yang ingin kumakan hari ini?	Apa yang ingin kulakukan saat akhir pekan?	Apa yang ingin aku lakukan saat ini?

Saya sarankan menggunakan *post-it* yang ukurannya lebih besar dari prangko. Mari berlatih menggali keinginan menggunakan *post-it* sekarang juga. Jika kamu menuangkannya dengan runut, kamu dapat dengan mudah meneruskannya kepada orang lain.

"Apa yang harus ibu masak malam ini?"

"Apa pun."

"Apa yang harus kulakukan untukmu pada hari ulang tahunmu?"

"Terserah."

Hindari percakapan semacam ini. Begitulah hidupmu berjalan menjadi "apa saja" dan "terserah". Jika kamu tidak diperlakukan dengan baik dalam keluarga, cobalah untuk menyampaikan keinginanmu sebelum merasa kesal kepada mereka.

[#Buang_gagasan_bahwa_pengorbanan_dan_membungkam_diri_adalah_yang_terbaik]

DigitalPublishing/KG-SGC

Aku Wajib Melindungi dan Mencintai Diri Sendiri

Mereka yang Menghadapi Pilihan yang Mengancam Jiwa

Penelitian menunjukkan bahwa kurang dari sepuluh persen orang yang menjalani operasi plastik benar-benar membutuhkan operasi. Berdasarkan statistik ini, ada banyak suara yang prihatin dengan operasi plastik sembarangan dan banyak orang melihat operasi plastik sendiri secara negatif. Namun, saya mendukung operasi plastik. Sebabnya, agak tidak masuk akal untuk mendorong masalah penampilan menjadi masalah patologis individu dalam kenyataan bahwa masyarakat memaksakan keindahan. Penelitian menunjukkan bahwa orang dengan penampilan menarik memiliki gaji yang lebih tinggi. Istilah "modal daya tarik" juga sering digunakan. Modal daya tarik mengacu pada cara menghasilkan lebih banyak uang dengan membuat orang lain tertarik pada seseorang.

Terkadang psikiater merekomendasikan operasi plastik pada pasiennya. Alasannya, operasi plastik merupakan bagian dari upaya aktif yang diawali dengan tekad untuk mengubah hidup. Upaya itu tidak hanya memengaruhi penampilan, tetapi juga hati seseorang. Katakanlah kita berolahraga selama sekitar satu jam. Kebanyakan dari kita akan merasa bangga setelah

berolahraga. Harga diri tumbuh dari kebanggaan seperti itu. Dalam konteks itulah psikiater merekomendasikan operasi plastik.

Efek lain dari operasi plastik adalah pusat kesenangan kita dirangsang dan kita merasa lebih baik ketika melihat diri sendiri semakin cantik. Ketika kita merasa lebih baik, serotonin dan dopamin disekresikan, dan zat-zat neurologis ini menginduksi emosi positif seperti kesenangan, vitalitas, kepuasan, dan kebahagiaan. Berkat itu, operasi plastik membuat kita merasa lebih percaya diri dari sebelumnya.

Dengan kata lain, kita bisa menjadi orang yang lebih cantik tidak hanya secara fisik, tetapi juga mental. Jadi, lakukan saja operasi plastik jika kamu menginginkannya. Namun, saya ingin kamu memikirkan beberapa hal sebelum melangkah masuk ke ruang operasi. Kini orang-orang mengunjungi klinik operasi plastik tanpa ragu layaknya mengunjungi salon kecantikan. Akan tetapi, sesungguhnya naik ke atas meja operasi tetap merupakan pilihan yang bisa mengancam jiwa.

Godaan, Paksaan, dan Obsesi Fatal yang Tak Dapat Disangkal

Gangguan dismorfik tubuh (*Body Dysmorphic Disorder*) adalah gangguan mental berupa delusi yang membuat seseorang menganggap dirinya memiliki cacat serius meskipun penampilannya baik-baik saja. Penderita gangguan ini meremehkan penampilan mereka, mengatakan bahwa noda-noda wajah mereka terlihat membesar atau hidung mereka terlihat beng-

kok. Padahal, tidak ada yang berpikir begitu sama sekali. Mereka enggan keluar rumah dan menghindari kontak dengan orang lain. Akibatnya, ketika mulai sulit untuk mempertahankan kehidupan sekolah dan kerja mereka, beberapa membuat pilihan ekstrem, yakni bunuh diri.

Menurut tim peneliti di Leuven University Hospital di Belgia, yang mendiagnosis kondisi kesehatan mental pada 266 pasien yang menjalani operasi plastik hidung di rumah sakit itu, sekitar 33 persen menderita gangguan dismorfik tubuh. Jika cakupannya diperluas, sekitar sepuluh persen orang yang mengunjungi klinik bedah plastik dan sekitar satu persen penduduk dunia menderita gangguan tersebut.

Banyak pasien gangguan dismorfik tubuh yang mengunjungi ahli bedah plastik atau ahli dermatologi, tetapi mereka tidak berhasil mendapatkan kepuasan yang utuh melalui operasi atau prosedur medis. Ini karena sebenarnya mereka tidak punya masalah. Karena mereka melakukan operasi pada area tubuh yang sehat, keluhan tentang penampilan mereka malah bertambah setelah operasi plastik sehingga terkadang mereka harus beberapa kali menjalani operasi ulang. Jika kamu berpikir untuk melakukan apa pun demi operasi plastik, seperti terlalu sering bercermin atau sering mengunjungi situs operasi plastik dan mencari informasi, kamu perlu curiga bahwa kamu mengidap gangguan dismorfik tubuh.

Hal-Hal yang Perlu Kamu Hadapi Agar Sedikit Terbebas

Wanita bisa menginginkan operasi plastik pada usia berapa pun. Alasan yang dangkal adalah perubahan penampilan, tetapi jika melihat lebih dalam, apa yang sebenarnya ingin mereka ubah adalah hidupnya. Mengubah hidup berarti dua hal. Entah bergerak menuju masa depan yang lebih baik daripada saat ini atau benar-benar terputus dari masa lalu. Dalam kerangka besar, keduanya adalah tindakan atas keinginan untuk mengubah kehidupan "sekarang". Namun, biasanya wanita yang lebih ingin mengubah masa lalu dibandingkan masa depan memiliki ekspektasi yang lebih tinggi pada operasi plastik. Operasi plastik tidak secara ajaib mengubah hidupmu.

Ketika seseorang yang menginginkan operasi plastik untuk menghapus masa lalu datang kepada saya, saya akan berkata seperti ini:

"Melakukan operasi plastik itu baik. Tetapi, naiklah ke meja operasi dengan hati yang penuh kasih bahkan bagi masa lalu yang menyakitimu. Pasti ada saat yang menyakitkan, tetapi ada juga saat yang bahagia. Jika kamu mengakui kenyataan itu, kamu bisa bahagia meski menjalani operasi plastik."

Kecantikan terbentuk sepanjang hidup, bukan dengan operasi plastik. Demikian juga, tidak mungkin untuk sepenuhnya melepaskan diri dari luka masa lalu melalui operasi plastik. Bahkan, meskipun masa lalu itu ingin kita hapus sekaligus, seolah-olah merobek halaman buku, kita hanya bisa terbebas darinya ketika mengakui bahwa luka itu juga bagian dari diri kita.

Pada Akhirnya, Terserah Orang yang Terluka

Seorang wanita berusia dua puluhan yang saya temui di ruang konsultasi selalu cemas dan gugup meskipun dia berkencan dengan pria luar biasa yang membuat iri semua orang. Dia berpikir jika pacarnya tahu tentang operasi plastik yang dilakukannya, pacarnya akan meninggalkannya. Dia akhirnya menemukan ketenangan pikiran setelah mengakhiri relasi itu.

Ada juga wanita yang mengaku takut dengan relasi interpersonal karena merasa semua orang yang ditemuinya setelah operasi kelopak mata ganda seakan-akan hanya menatap matanya. Padahal kelopak mata ganda itu sangat alami dan cantik sehingga orang tidak akan menyadarinya kecuali dia membicarakannya. Setiap kali dia bertemu orang baru, dia memikirkan apakah dia harus memberitahu tentang operasi plastik atau tidak.

Operasi plastik itu sendiri bisa menyakitkan. Terlepas dari hasilnya, banyak wanita yang malah terluka harga dirinya karena menjalani operasi plastik.

"Hei, kamu jadi sangat cantik. Apakah kamu pasang kelopak mata ganda?"

"Katanya, pria akan tahu ketika mereka menyentuhnya. Pacarmu tidak mengatakan apa-apa? Bahkan jika dia menyentuh dadamu?"

Setelah operasi plastik, orang-orang di sekitarmu dapat mengatakannya secara tidak sengaja. Jika menurutmu kata-kata

ini akan menyebabkan luka yang dalam, sebaiknya hindari operasi plastik.

Ada yang mengatakan bahwa seorang wanita yang menjalani operasi plastik pasti memiliki masa lalu yang ingin dia sembunyikan. Tidak perlu mengatakan, "Aku melakukan operasi plastik" ketika tidak ada yang bertanya, tetapi tidak perlu berpura-pura tidak melakukannya. Ketika seseorang bertanya apakah kamu melakukan operasi plastik, kamu dapat menjawab "ya" tanpa ragu-ragu, tidak masalah apakah kamu benar melakukannya atau tidak. Bagi orang seperti itu, fakta bahwa dia menjalani operasi plastik dan harga diri telah beradu sehingga hatinya tidak akan menderita. Dalam situasi apa pun, pembentukan harga diri harus diutamakan daripada pembentukan penampilan.

Berdamai dengan Diri Sendiri

Dalam program siaran *Let Me In* dan *White Swan*, saya melakukan konsultasi dengan mereka yang berharga diri rendah dan depresi karena masalah penampilan. Apa yang saya sadari selama melakukan siaran ini adalah bahwa tidak ada operasi plastik yang dapat menggantikan kecantikan hati. Jika kita melihat diri sendiri secara negatif, tidak peduli seberapa cantik kita berubah setelah operasi, butuh sekitar enam bulan untuk merasa puas dengan perubahan itu. Meski operasi memulihkan harga diri untuk sementara waktu, tetapi kita dapat dengan cepat menemukan kekurangan dan masalah lainnya. Bahkan jika perubahan penampilan menimbulkan rasa seperti "memiliki segalanya", pada kenyataannya, kita hanya

memiliki "penampilan yang cantik". Perlu upaya ekstra untuk memiliki hal-hal lainnya.

Jika kamu mendapat penampilan cantik melalui operasi, raih pekerjaan yang kamu inginkan dan bentuk pengalaman serta pengetahuan yang kamu butuhkan untuk membangun relasi yang sehat. Kecantikan sejati hanya akan tercapai jika sikap yang menyenangkan, kebiasaan baik, gaya hidup, dan karier digabungkan. Operasi plastik saja tidak dapat mencapai kepuasan diri, realisasi diri, dan pencapaian diri. Jika kamu mencurahkan semua perhatian dan upayamu kepada operasi plastik dan tidak memperhatikan sumber daya lain, itulah arti sebenarnya dari "kecanduan operasi plastik".

Operasi plastik hanyalah awal untuk menjadi cantik. Hanya dengan upaya selanjutnya nilai operasi plastik, yang mempertaruhkan nyawamu di meja operasi, dapat bersinar. Satu hal lagi: sebelum kamu meningkatkan harga diri melalui operasi plastik, amati kehidupanmu dan menangislah dengan keras sambil berpelukan jika kamu pernah terluka. Tindakan sederhana ini saja akan banyak memulihkan. Mengapa kamu murah hati menghadapi kekhawatiran dan air mata temanmu, tetapi pelit saat berhadapan dengan lukamu sendiri? Sesekali, pertimbangkanlah hal ini.

[#Operasi_plastik_tidak_secara_ajaib_mengubah_hidupmu]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Bab 2

Dalam Situasi Apa pun, Melindungi Diri Sendiri Adalah Prioritas

#HargaDiri #MengarahkanDiriSendiri #Mandiri
#Keberadaan

DigitalPublishing/KG-JGC

Tentang Waktu yang Bergelung

Penyebab Kamu Begitu Tak Berdaya

Umur 29, lalu 30.

Wanita Korea sangat terobsesi dengan usia tiga puluh tahun. Alasannya, tekanan psikologis angka 30 sangatlah besar. Inilah yang disebut Sindrom Tiga Puluh. Ketika berusia tiga puluh tahun, kita merasa seharusnya tidak lagi bersikap seperti ketika berusia 29 tahun dan jika masalah yang dihadapi di usia dua puluhan tidak terpecahkan, kita merasa semua itu sia-sia. Semua ini adalah kisah dalam Sindrom Tiga Puluh.

Kebanyakan wanita dengan Sindrom Tiga Puluh tidak yakin akan nilai dirinya dan merasa cemas. Bahkan wanita yang cantik dan cukup kapabel hingga dipandang orang lain pun tidak terkecuali saat menghadapi Sindrom Tiga Puluh. Penyebabnya adalah harga diri yang rendah.

Apa itu harga diri (*self-esteem*)? Harga diri adalah perasaan mengakui nilai-nilai diri sendiri dan peduli serta menghormati diri sendiri. Terkadang orang keliru membedakan antara harga diri dengan kepercayaan diri. Keduanya sangatlah berbeda. Jika kepercayaan diri adalah konsep yang terkait dengan

"aku dapat melakukan sesuatu dengan baik" atau "melakukan tindakan (*doing*)", harga diri adalah konsep yang terkait dengan "keberadaan diri (*being*)". "Aku adalah orang yang layak." Mungkin ada cukup banyak orang yang punya kepercayaan diri tinggi, tetapi harga dirinya rendah.

"Aku rasa aku tidak layak."

"Banyak orang yang lebih pintar dariku, kok."

"Aku ingin terlahir kembali."

Inilah yang sering dikatakan orang berharga diri rendah. Namun, bahkan jika kamu bukan orang berharga diri rendah, ada saatnya kamu merasa seperti bukan siapa-siapa.

Menurutmu, Mengapa Perlu Mengubah Diri Sendiri untuk Dicintai?

Ketika berusia 35 tahun, saya menanggalkan jas dokter dan pergi ke Amerika Serikat. Sebagai seorang wanita Asia yang saat itu payah berbahasa Inggris, sungguh menyakitkan bagi saya ketika merasa seperti bukan apa-apa. Ketidakjelasan situasi pada waktu itu masih terasa jelas. Sulit untuk merasakan identitas atau kepemilikan diri. Saya merasa tidak berguna dan merasa sangat tidak sabar juga kesulitan meskipun tidak ada yang mengkritik atau memperhatikan saya. Kala itu, seorang dosen pembimbing berkata begini:

"Kamu sedang melalui 'periode isolasi' saat ini! Kesendirian adalah apa yang dibutuhkan semua orang."

Bertahan hidup pada saat-saat itu, saya membangun identitas yang tidak saya bangun ketika remaja. Masa itu adalah perenungan mendalam tentang "siapa aku sebenarnya?". Sampai saat itu, saya pikir saya adalah seorang ekstrover karena ekstraversi adalah tuntutan masyarakat.

Setelah menyadari bahwa saya seorang introver dan kembali ke Korea, saya menjadi lebih mencintai diri sendiri daripada sebelumnya. Berkat mengenal diri dengan baik, saya bisa berdiri tegak sebagai diri yang lebih kuat dari sebelumnya. Melihat ke masa-masa itu, saya seperti sedang merunduk untuk meregangkan diri. Saya ada di sini sekarang karena telah melewati saat-saat itu.

Tidak ada seorang pun di dunia yang tidak layak. Setiap orang memiliki kekuatan masing-masing, jadi tidak perlu membandingkan dirimu dengan orang yang lebih baik dan menjatuhkan kualifikasimu sendiri.

Penghiburan Besar dari Dalamnya Keheningan

Aku lahir tanpa tahu dan bertemu diriku sendiri
Dipanggil dengan nama yang tak kubuat sendiri
Setelah berjalan, berbicara, dan belajar, aku telah sedikit berubah
Aku menempuh jalanku sendiri, berhenti, dan menyelesaikannya

Itu adalah sepenggal lirik dari lagu "Track 9" dalam album ketujuh penyanyi Lee So-Ra. Seperti yang dikatakan lagu itu, kita tidak bisa memilih orangtua kita, nama kita, atau siapa kita. Artinya, kita tidak bisa memilih "diri kita sendiri". Ada kalanya

kita pun tidak menyukai pilihan kita sendiri, tetapi sangatlah sulit untuk menyukai diri dan lingkungan yang bahkan belum terbentuk. Meski begitu, kenyataan tidak dapat diubah. Apa yang harus kita lakukan dalam kondisi ini? Haruskah kita frustrasi dan menyerah? Belum tentu. Kamu tidak dapat mengubah kenyataan, tetapi kamu dapat mengatasi situasi. Saat ini terjadi, hal pertama yang kamu butuhkan adalah "waktu pemulihan" yang dapat menenangkan hati yang terluka.

Bertemu orang atau pergi ke tempat yang bising ketika kita lelah dan lesu bukanlah pilihan yang baik. Semakin terpapar kebisingan, semakin sensitif diri kita. Ketika dirangsang, otak diaktifkan, dan kita memasuki mode kerja konstan yang menyebabkan kelelahan. Secara khusus, "manusia" adalah stimulus eksternal yang lebih kuat daripada yang lainnya. Kita terpapar berbagai rangsangan seperti pendengaran, penglihatan, dan sentuhan hanya dengan berada dekat orang lain. Akan tetapi, ketika sendirian, kita terbebas dari segala macam rangsangan. Dengan melihat ke dalam hati, kita dapat menemukan "motivasi internal" dalam setiap pilihan yang kita buat.

Tanpa penghalang suara, kamu akan terpapar kebisingan. Ketika lingkunganmu bising, sulit untuk melihat ke dalam hati. Jika kamu tidak menyadari apa yang sebenarnya kamu inginkan, pemulihan diri akan berjalan lambat. Dalam hal ini, lebih baik kamu menyepi. Sendirian memang tidak membuatmu benar-benar bebas dari rangsangan, tetapi setidaknya kamu bisa bebas dari "bisingnya relasi".

Jika kamu merasa perlu menyepi, pertama-tama pasang pemberitahuan yang berbunyi "Aku akan pergi menyepi" di akun

media sosial atau profil *messenger* untuk menghindari terisolasi dari teman dan kenalan. Dengan begitu, orang yang kamu kenal akan bisa bertenggang rasa, dan kamu pun bisa mencegah relasi itu terganggu. Kamu hanya perlu waktu untuk bersantai, tidak perlu terlihat seakan-akan tidak ingin lagi berhubungan dengan orang lain.

Terkadang, ada teman-teman yang mencoba membangkitkan orang yang sedang menghadapi masa-masa sulit dengan mengatakan "Seharusnya kamu tidak sendirian di saat-saat seperti ini", atau "Ini biasa terjadi dalam hidup". Jika tipe interaksi seperti tidak bisa memberimu kekuatan dan pemulihan, katakan "tidak". Selain itu, jika orang-orang di sekitar kita ingin menghabiskan waktu menyepi, pastikan untuk menunggu saja. Terkadang, keheningan lebih menenangkan daripada ramainya kata-kata.

Tidak Apa-Apa jika Kamu Tidak Keren

Setiap orang membutuhkan waktu merunduk, tetapi mereka yang paling membutuhkannya adalah yang berusia dua puluhan dan tiga puluhan. Mereka mengalami kegagalan, tidak bisa mendapatkan pekerjaan, atau patah hati. Di antara mereka, saya ingin memberitahu para pencari kerja dan karyawan baru untuk merunduk setidaknya selama satu atau dua tahun.

"Dua tahun untuk menyepi? Bukankah itu terlalu lama?"

Kamu tentu bertanya-tanya tentang ini. Yang saya maksud bukan duduk meringkuk di kamar selama dua tahun, membenci

dunia yang tidak memandangmu, dan hanya mondar-mandir di dalam kamar. Jika kamu seorang pencari kerja, tidak perlu merasa terasing dengan bertemu teman-teman yang sudah bekerja selama masa pencarian itu. Meski kamu mendapat pekerjaan, kamu masih harus mencaritahu apakah kamu cocok atau tidak di tempat itu. Bagaimana jika kamu mendapatkan pekerjaan, tetapi alih-alih diyakinkan bahwa "aku seharusnya cocok di tempat ini", kamu malah berpikir "aku tidak cocok di sini"? Dua tahun bukanlah masa untuk mengakar, tetapi masa percobaan.

Jika kamu kesal karena ada teman yang berhasil mendapatkan pekerjaan lebih dulu atau temanmu mapan lebih awal, pergilah menyepi. Merasa kesal dan cemburu, tetapi berpura-pura tidak begitu atau berpura-pura keren akan membuatmu stres. Menipu diri sendiri dan memberi selamat kepada teman-temanmu berisiko merusak egomu sendiri.

Bahkan, mereka yang sudah mengundurkan diri pun perlu waktu untuk merunduk. Mi-Kyung, seorang wanita dengan jeda dalam perjalanan kariernya, mengatakan ini:

"Aku telah bekerja di tempat itu selama empat tahun, dan aku merasa sedih ketika melihat barang-barangku di meja sudah menghilang. Rasanya seperti benar-benar nyata bahwa aku pergi."

Kamu mendapat pesta perpisahan yang seru dan tetap berhubungan dengan rekan kerjamu, tetapi akan lebih sulit dari yang dibayangkan saat melepaskan pekerjaan yang telah kamu lakukan sepenuh hati untuk waktu yang lama.

Jika kita mengundurkan diri, kita tak akan lagi dilibatkan dalam pertemuan dan rapat penting. Ketika pengganti kita datang, tidak hanya rekan kerja, karyawan perusahaan mitra pun mungkin akan lebih tertarik pada orang itu. Pada saat itu, orang yang pergi merasa seperti perlahan tenggelam ke dasar air. Jika kamu pernah merasa tidak lagi menjadi bagian dari "duniamu sendiri", kamu tahu betapa menyedihkannya hal itu. Jika begitu halnya, kamu harus keluar dari sana sepenuhnya dan meluangkan waktu untuk merenungkan diri sendiri. Kamu harus mengenal dan memahami dirimu sendiri sampai benar-benar terlepas dari perasaan memiliki sehingga hal itu tidak lagi mengganggumu.

Putus setelah berkencan sama mengejutkannya dengan keluar dari perusahaan, bahkan mungkin lebih dari itu. Tidak mungkin tidak muncul syok ketika seseorang yang pernah kita cintai, setidaknya sedikit lebih dari ibu dan ayah kita, menjadi lebih buruk dari orang-orang lain dalam sekejap. Dalam hal ini, mengambil waktu merunduk dengan mengisi kembali energi tubuh dan pikiran dapat melindungi kesehatan mental. Khususnya, jika kamu bertemu seseorang di sebuah tempat dan jatuh cinta dengannya, jangan pernah kembali ke tempat itu jika putus. Kamu bisa mengalami syok berlipat ganda jika kamu sesungguhnya berniat pergi keluar rumah untuk menenangkan diri, lalu malah mendengar kabar tentang mantan kekasihmu.

Ada saatnya semua orang harus merunduk untuk bertahan. Ketika itu terjadi, bersabarlah dan bertahanlah. Sama seperti terowongan yang memiliki akhir, masa-masa sulit pun begitu.

Jika kamu mencoba untuk mencintai diri sendiri dan bertahan, hari-hari baik pasti akan datang.

[#Terkadang_keheningan_lebih_menenangkan_daripada_ramainya_kata-kata]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Kita Semua Adalah Bintang, Kita Berhak untuk Bersinar

Waktu Tidak Berlalu Begitu Saja

Pohon itu seperti itu
Kamu harus lebih jujur untuk itu bisa terlewati
Harus melewati akar untuk itu bisa terlewati
Waktu tidak akan berlalu begitu saja
Akan pergi membawa sesuatu
Dan pulang membawa sesuatu
Saat yang baik atau buruk
Tidak berlalu begitu saja
Akan berlalu jika sampai ke tulang

Itu adalah penggalan puisi "The Tree Was Like It" karya penyair Park No-Hae. Seperti pada kalimat di atas, waktu tidak berlalu begitu saja. Akan tetapi, tidak mungkin menemukan nilai dalam waktu jika kamu membiarkannya berlalu begitu saja. Semakin tua, semakin saya menyadari bahwa mengelola waktu sama pentingnya dengan menghasilkan uang.

Agar tidak menyia-nyiakan setiap menit dan setiap detik tanpa arti, menyisihkan waktu menyendiri sangatlah penting.

Tidak ada yang lebih berguna daripada waktu menyendiri untuk membangun identitas dan meningkatkan harga diri. Jadi, memanfaatkan waktu menyendiri dengan baik juga berarti membangun dunia kita sendiri dengan baik. Ketika menyadari siapa diri kita, secara alami kita membangun pandangan unik terhadap dunia.

Orang yang memiliki dunianya sendiri punya aura yang berbeda. Aura semacam ini tidak diciptakan oleh kesadaran dan usaha, tetapi secara alami diperoleh dengan membangun dunianya sendiri. Saya berharap kita semua bisa menjadi orang yang memiliki aura itu. Seseorang yang memiliki dunianya sendiri, yang tidak dapat dengan mudah ditiru atau dipengaruhi oleh orang lain. Sekarang, mari kita lihat bagaimana kamu bisa menciptakan duniamu sendiri dengan menggunakan waktu menyendiri.

Membiarkan Manisnya Berleha-Leha

Jika kamu memutuskan untuk menikmati waktu menyendiri, hal pertama yang harus dilakukan adalah melepaskan rasa bersalah karena tidak sibuk. Jika kamu merasa menjalani hidup dengan baik hanya ketika sibuk, mari kita ubah pemikiran ini terlebih dahulu. Apakah kamu bangga dengan kesibukan? Kadang kala, hidup dengan kesibukan itu normal, tetapi tidak begitu halnya jika kita sibuk setiap hari. Otak dan tubuh kita tidak bekerja seperti itu. Kemalasan setiap hari memang menjadi masalah, tetapi kadang kemalasan bisa menjadi resep yang baik untuk menyeimbangkan pikiran dan tubuh.

Termenung dan berguling-guling di tempat tidur pun hal yang baik. Beri dirimu hak untuk bermalas-malasan, hak untuk tidak melakukan apa-apa. Kamu tidak perlu menjadi sibuk untuk menggunakan waktu secara efisien. Bebaskan dirimu dari tekanan untuk melakukan sesuatu. Sebaliknya, cobalah untuk mandiri secara psikologis.

Ketika tidak memiliki janji temu, saya selalu makan siang sendirian. Karena sudah menjadi tugas saya untuk mendengarkan cerita orang lain sepanjang hari, saya harus menghabiskan waktu makan siang sendiri untuk menjaga tubuh dan pikiran saya tetap sehat. Satu-satunya waktu sendiri yang saya punya dalam 24 jam sangatlah berharga bagi saya. Satu jam itu adalah kemerdekaan. Mandiri bukan berarti harus keluar rumah. Dari sudut pandang psikologis, jika kita benar-benar terpisah dari orang lain, bahkan selama satu jam atau bahkan tiga puluh menit sehari, kita telah dianggap mandiri.

Orang yang mandiri secara psikologis tidak ingin berada di bawah pengaruh orang lain ketika berhubungan dengan mereka. Alih-alih mengandalkan orang lain, mereka mengakui bahwa dunia mereka sendiri dan dunia orang lain sama-sama hadir sehingga membangun relasi yang lebih kaya. Orang-orang seperti itu tertarik pada orang lain tanpa harus mengungkapkan diri mereka. Pikirkan seseorang di sekitar kita yang sering ditanya, "Apakah orang itu baik-baik saja?" Jelas, dia pasti memiliki dunianya sendiri. Aktor Kang Dong-Won ditanya dalam sebuah wawancara tentang tipe idealnya, dan dia pun menjawab begini:

"Saya lebih suka orang-orang yang memiliki dunianya sendiri daripada penampilan mereka. Mereka memiliki atmosfer yang unik."

Bukankah menarik bahwa orang yang menghabiskan lebih banyak waktu menyendiri ternyata juga pandai bekerja dengan orang lain?

Bagaimana Cara Memberi Waktu Penyembuhan

Bayi yang baru lahir menganggap ibu mereka dan diri mereka sendiri sebagai satu kesatuan. Kemudian, saat tumbuh dewasa, mereka memisahkan ikatan dengan ibu mereka dan menyadari bahwa mereka adalah individu yang mandiri. Ini disebut proses individuasi pemisahan primer. Margaret S. Maher menyebut proses ini sebagai kelahiran psikologis (*psychological birth*). Artinya, bukan hanya tubuh yang dilahirkan, melainkan juga pikiran. Dengan analogi ini, saya ingin mengatakan bahwa kemandirian psikologis adalah proses pemisahan dan individuasi sekunder. Artinya, kita terlahir kembali sebagai manusia dengan diri (batin) yang mandiri.

Sama seperti dicium dan diberi bunga mawar di Hari Kedewasaan tidak membuatmu tiba-tiba menjadi matang, kemandirian psikologis bukanlah peristiwa yang tiba-tiba. Jika kamu memutuskan untuk menjadi mandiri secara psikologis, ada baiknya untuk secara bertahap meningkatkan waktu menyendiri sebanyak sepuluh menit, tiga puluh menit, atau satu jam. Hanya dengan begitu kamu dapat menikmati waktu itu dengan aman. Saat itu, fokus saja pada diri sendiri. Kamu bisa pergi ke toko buku untuk membeli buku atau berbelanja. Di-

sarankan juga untuk duduk sendirian di kafe. Setelah terbiasa menikmati waktu sendirian, mari pergi ke tempat yang lebih jauh. Baik juga untuk mengunjungi kampus tempatmu bersekolah dulu atau mencari jalan setapak yang cantik.

Jika sulit mencari waktu, tidak masalah untuk datang ke pertemuan tiga puluh menit lebih awal atau turun angkutan umum satu perhentian lebih awal sebelum waktu kerja dimulai. Luangkan waktu untuk diri sendiri, meski hanya dua puluh atau tiga puluh menit sehari. Saat melakukan ini, jangan mengeluarkan ponsel pintar yang bisa mengalihkan perhatianmu. Jika kamu meluangkan waktu untuk diri sendiri secara konsisten dan aktif, bahkan untuk waktu yang singkat, indeks harga dirimu akan meningkat secara dramatis.

Kesendirian yang Menyenangkan, *Solitude*

Menulis daftar keinginan dan mencari cara untuk mewujudkannya juga merupakan cara yang baik untuk menikmati waktu menyendiri. Jika kamu tidak tahu bagaimana mengatur *bucket list*, saya sarankan untuk mencari gambar dari apa yang kamu inginkan dan menyimpannya. Memvisualisasikan keinginan memiliki efek mengurangi stres dengan memproduksi dopamin di otak.

Saya punya kenalan yang memotret *hanok* (rumah tradisional Korea) di Bukchon Hanok Village dari waktu ke waktu dan menyimpannya. Ia memang bermimpi untuk tinggal di rumah *hanok*. Dia pasti merasa senang saat membayangkan masa depannya menjadi seperti yang dia inginkan setiap kali mengambil gambar dan melihatnya. Kamu mungkin punya

cerita yang berbeda, tetapi menyelesaikan tugas apa pun, sekecil apa pun, dapat memberimu kepuasan. Tujuan "tinggal di *hanok*" mungkin sulit dicapai saat ini, tetapi jika kamu menetapkan pikiran untuk "pergi ke Bukchon Hanok Village dan mengambil foto rumah yang ingin aku tinggali", tugas itu bisa dilakukan besok. Sering mengalami pencapaian kecil seperti ini membantu meningkatkan harga diri.

Jika menyepi merupakan waktu untuk memulihkan diri dari stimulus eksternal dan mengenal diri sendiri, waktu menyendiri adalah waktu yang secara aktif digunakan sebagai dasar untuk pertumbuhan. Dalam filsafat, praktik ini disebut "kesendirian" (*solitude*). Kesendirian di sini berarti "kesendirian yang menyenangkan". Seseorang yang punya banyak waktu menyendiri yang menyenangkan adalah orang yang kaya hatinya. Sebab, dengan mengalihkan perhatian dari orang lain kepada diri sendiri, kita lebih mengenal nilai diri dengan baik daripada orang lain.

Kita semua adalah bintang. Kita memiliki hak untuk bersinar. Namun, tak ada bintang yang bersinar sendirian di alam semesta. Semua bintang hanya memantulkan cahaya dari planet lain. Waktu menyendiri sangat penting agar diri kamu lebih bersinar dan membuat orang lain bersinar. Namun, bagaimana kita menggunakan waktu itu, terserah kita.

[#Tak_ada_bintang_yang_bersinar_sendirian_di_alam_semesta]

Jangan Menipu Diri Sendiri

Sikap Kita terhadap Rasionalisasi Diri

Saya tak suka istilah "gangguan pilihan". Jika kita berpikir bahwa pilihan sesaat kita akan menentukan hidup, kita tak punya pilihan selain berhati-hati dalam membuat pilihan apa pun. Namun, ini bertolak belakang dari hanya mendengarkan orang lain untuk berhati-hati. Mengapa kita menyerahkan pilihan hidup kita kepada orang lain?

Kepemimpinan bukan keahlian yang hanya berguna untuk pengusaha dan politisi. Kepemimpinan juga diperlukan untuk mengelola kehidupan. Sulit untuk menemukan area kehidupan kita yang tidak memerlukan kepemimpinan: keseimbangan kehidupan kerja, pengelolaan uang dan waktu, pengelolaan bakat, serta relasi. Di antara hal-hal itu, "keberanian untuk memilih" adalah kepemimpinan yang paling dibutuhkan anak muda. Pilihan di sini bukanlah konsep sempit untuk memutuskan antara A dan B. Ini adalah konsep luas yang memandu seluruh kehidupan kita.

Untuk membuat pilihan yang tepat, pertama-tama kita harus memahami dengan tepat apa yang hati kita inginkan. Tak seperti yang kita duga, ternyata banyak orang yang tidak tahu isi hati mereka. Contohnya, dalam masalah cinta. Meskipun kita

mengatakan kita mencintai seseorang, tetapi pikiran kita berkata, "Aku malas menemukan dan mengenal orang lain, jadi berusaha untuk cocok dengannya" atau, "Di mana lagi aku bisa bertemu seseorang di usia yang sekarang ini?" Kesimpulan seperti ini disebabkan oleh ketakutan seperti "Jika putus dengannya, bisakah aku bertemu pria lain?" atau "Jika berpisah darinya setelah menikah, bukankah itu sangat menyakitkan?"

Bagaimana "Mengundi" Memengaruhi Keputusanmu

Kita menyelubungi hati kita dengan berlapis-lapis alasan. Terkadang kita menyalahartikan hati yang telah terselubung itu sebagai isi hati yang sebenarnya. Yang sesungguhnya tidak seperti itu. Jika kita mau melihat sedikit lebih dalam, kita akan mendapati bahwa hati kita yang sebenarnya tersembunyi di dalam selubung itu. Namun, memang sulit untuk mengetahui keinginan sejati kita jika menggunakan nalar semata.

Digital Publishing Gramedia

Saya mendorong orang untuk "mengundi" ketika mereka tidak tahu persis apa yang mereka inginkan.

"Bagaimana bisa keputusan penting dalam hidup kita ambil dengan cara mengundi?"

Kamu mungkin bertanya begitu. Namun, mengundi adalah cara paling sederhana dan paling intuitif untuk memastikan niat kita yang sesungguhnya. Bukan hanya manusia yang bisa menimbulkan kesan pertama. Pilihan pun memiliki kesan pertama. Kesan pertama dari suatu pilihan adalah niat yang sesungguhnya.

Ketika memilih jurusan pun saya melakukannya dengan mengundi. Saat itu, saya harus memutuskan antara tiga pilihan: oftalmologi, dermatologi, dan psikiatri. Sejujurnya, saya bahkan tidak tahu isi hati saya. Orang-orang tua berkata kepada saya untuk memilih dermatologi karena reputasi yang baik, sedangkan senior saya menyarankan untuk memilih oftalmologi karena menghasilkan banyak uang. Tidak ada yang merekomendasikan psikiatri.

Setelah menuliskan jurusan-jurusan itu pada secarik kertas dan mengundinya, jurusan dermatologi keluar lebih dulu. Saya tidak merasa kecewa, tetapi juga tidak merasa terlalu bahagia. Tanpa sadar, saya bergumam, "Bagus, tapi kayaknya bukan aku." Ini pikiran jujur saya.

Saya mengundi sekali lagi. Kali ini jurusan psikiatri yang keluar. Segera setelah melihatnya, saya menemukan perasaan tenang, seolah-olah sedang berendam dalam air yang suhunya tepat. Saya menjadi sadar akan perasaan tentang jalur karier saya. Saya masih tak bisa melupakan perasaan saya saat itu. Jika bisa kembali ke dua puluh tahun yang lalu, saya akan membuat pilihan yang sama.

Sejak itu, setiap kali ada yang mengganggu pikiran, saya melakukan teknik mengundi untuk melihat isi hati. Penarikan undian bukanlah pilihan dangkal yang dihitung dan dipikirkan hanya dengan kepala. Memilih A membantu saya menghadapi A dan memilih B membantu saya menghadapi pikiran tentang B. Saya menguji pikiran saya pada setiap pilihan. Inilah manfaat terbesar dari mengundi.

Kita tak dapat memilih apa pun jika di depan kita ada terlalu banyak pilihan. Memiliki kerangka pikir tertentu memungkinkan kita untuk bebas memilih. Ini manfaat kedua dari mengundi.

Jika kamu ingin mengundi, akan lebih baik untuk menentukan detail undiannya. Jika kamu punya pilihan yang terkait dengan pekerjaan, kamu dapat menuliskan empat kasus pada masing-masing kertas.

1. Aku ingin segera berhenti dari pekerjaanku.
2. Aku ingin berganti pekerjaan di tahun ketiga bekerja.
3. Aku berharap memiliki pekerjaan selama hidupku.
4. Aku ingin berhenti kerja kapan saja, tetapi tidak sekarang.

Emosi pertama yang kita rasakan saat mengambil dan membuka kertas catatan tadi adalah inti pilihan yang sebenarnya. Isi hati yang sebenarnya sebelum tersemat makna lain di sana. Katakanlah, kamu memilih kertas "Aku ingin berganti pekerjaan di tahun ketiga bekerja". Kamu mungkin berpikir, "Fiuh! Untung saja. Ini masih tahun keduaku, jadi mari bertahan satu tahun lagi." Atau kamu mungkin merasa ingin segera pergi dan berkata, "Ini tidak benar." Kamu mungkin merasa lebih ringan ketika berpikir bahwa kamu hanya perlu bertahan satu tahun lagi, atau kamu mungkin segera mempersiapkan masa depan setelah menyadari bahwa kamu harus pergi sesegera mungkin.

Mengambil undian tidak berarti kamu harus melakukan apa yang tertulis di kertas. Praktik itu bermaksud mengetahui apa yang benar-benar kamu inginkan. Jika kamu membuat kepu-

tusan tanpa mengetahui isi hati sendiri, saat memilih A, kamu akan menyesalinya. Pun jika memilih B, kamu akan tetap menyesalinya.

Antara Pilihan dan Keputusan

Mengunjungi peramal pada dasarnya mirip dengan undian. Saya seorang psikiater, tetapi saya juga merekomendasikan pasien saya untuk mengunjungi rumah peramal. Sebab, sambil mendengarkan cerita tentang peramal dari beberapa pasien, saya menyadari, "Akhirnya kamu menyampaikan pikiranmu!" Jika peramal menyampaikan sepuluh cerita, pasien akan meringkas dan hanya menyampaikan apa yang menurut mereka paling penting. Dengan kata lain, mereka menggunakan peramal sebagai tameng untuk menyampaikan suaranya.

"Dia mengatakan kepadaku agar tidak menikah tahun ini. Jika buru-buru melakukannya, aku akan menyesal," seorang wanita berulang kali berkata begini. Di dalam hatinya dia ingin menunda pernikahan. Peramal hanya mengatakan apa yang ingin dia dengar. Mengunjungi peramal dan mendengarkan ceritanya sebenarnya juga seperti mengundi, membantu mencaritahu yang sebenarnya kamu inginkan. Mengundi dan mengunjungi peramal, keduanya adalah cara yang baik untuk mendengar suara hatimu.

Peter Drucker berkata, "Perencanaan adalah keputusan saat ini tentang masa depan." Saya ingin mengubah kata perencanaan di sini menjadi "pilihan". Dengan kata lain, pilihan adalah keputusan saat ini tentang masa depan. Tidak ada yang bisa bertanggung jawab atas masa depan orang lain. Masa depan-

mu harus kamu pilih dan putuskan sendiri. Jika kamu tidak melupakan fakta ini, kamu tidak perlu menyerahkan tongkat kepemimpinan dalam hidupmu sendiri kepada orang lain.

[#Ketahui_apa_yang_benar-benar_kamu_inginkan]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Sindrom Kepemilikan Tekad yang Lemah

Kesenjangan Relatif, Kesedihan Tak Tertahankan

"Temanku disuruh melanjutkan sekolah pascasarjana daripada bermain-main, jadi orangtuanya membayarkan studinya. Tetapi, orangtuaku malah menyuruhku mencari uang untuk melanjutkan sekolah."

Ketika bertemu seseorang berusia dua puluhan yang mengatakan ini, saya bertanya, "Apakah orangtua temanmu yang lain, selain yang itu, membayarkan uang sekolah?"

Jawabannya kira-kira seperti ini.

"Keluarga berada mengirim anak-anaknya belajar ke luar negeri dan membelikan mereka rumah ketika mereka menikah, tetapi ada lebih banyak teman yang tidak."

Apakah ada teman-teman di sekitarmu yang tidak hanya mendapat mobil dari orangtuanya, tetapi juga bantuan dana untuk studi di luar negeri dan untuk bisnis? Apakah kamu me-

rasa tidak adil karena kesenjangan relatif? Jika kita melihat lebih dekat, kesenjangan relatif biasanya merupakan bagian dari perbandingan, bukan keseluruhan suatu hal. Mengapa kamu hanya membandingkan diri dengan orang-orang yang hidupnya lebih beruntung?

Aktor Audrey Hepburn berkata, "Orang-orang membandingkan diri mereka dengan beberapa yang lebih beruntung daripada yang lebih kekurangan, dan mereka menjadi tidak bahagia." Jangan hanya memperhatikan teman-temanmu dari keluarga kaya, tetapi juga teman-temanmu yang setara tingkatnya. Kemungkinan besar kamu akan menemukan dirimu dalam posisi yang relatif baik. Merupakan suatu kebiasaan buruk untuk bersikap pesimistis akan situasi diri yang hanya dibandingkan dengan sebagian kecil.

Jika kamu menyadari fakta ini dan masih menderita rasa kesenjangan relatif, mari kita renungkan. Sejauh mana kamu berhak mendapatkan bantuan keuangan? Jika kamu tidak menetapkan batasan, kamu hanya akan menumbuhkan kekesalan pada orangtuamu, jadi kamu harus menemukan jawabannya. Untuk melakukan itu, pertama-tama kamu perlu mengidentifikasi jenis kekurangan yang kamu alami.

Ada dua jenis kekurangan yang utama. Yang satu adalah kekurangan perawatan dasar (*primary care*) yang selayaknya diterima siapa pun. Yang lainnya adalah kekurangan perawatan sekunder (*secondary care*) yang baik untuk diterima, tetapi jika tidak pun, sama sekali tidak masalah.

Biaya pascasarjana, belajar di luar negeri, dana bisnis, dan biaya pernikahan mewakili bentuk-bentuk perawatan sekunder. Meskipun pengeluaran itu seharusnya menjadi tanggung jawab kita sendiri, masyarakat modern memandangnya sebagai kekurangan jika orangtua tidak membantu. Jika kamu membenci orangtuamu karena tidak menerimanya dari mereka, tidak ada bedanya dengan berkata bahwa kamu tidak punya tekad untuk mandiri sebagai orang dewasa.

Jangan Terburu-Buru, tetapi Jangan Berhenti

Ada istilah "*stop loss*" dalam kegiatan investasi saham. Istilah ini mengacu pada keputusan untuk menjual saham yang dimiliki sebagai antisipasi penurunan harga saham. Ini merupakan strategi untuk berinvestasi dengan waktu kepemilikan saham yang terbatas dan bertujuan untuk mengelola risiko. Untuk mengelola keinginan, diperlukan juga strategi *stop-loss*. Pepatah yang mengatakan, "Jika tidak sakit, kita akan menemukan jawaban dalam tiga tahun" adalah contoh *stop-loss* yang umum. Hanya dengan menetapkan tenggat waktu, kamu dapat berfokus pada satu keinginan sehingga tidak perlu merasa tertinggal untuk mengejar "potensi-potensi lain".

Bahkan jika kamu menyimpan kekesalan terhadap orangtua, kamu harus berubah ketika memasuki usia tiga puluh. Kamu boleh menerima bantuan keuangan sampai berusia tiga puluh tahun, tetapi yang tepat adalah menjadi mandiri secara finansial setelahnya. Kemandirian tidak berarti kamu harus keluar dari rumah dan hidup sendiri. Hal ini juga bisa dilakukan dengan menyatakan bahwa kamu tidak akan lagi menggantung-

kan pengeluaranmu sebagai orang dewasa kepada orangtua. Bahkan, jika saat ini kamu mendapatkan bantuan dari orangtua, anggaplah hal itu sebagai bantuan yang lebih dari yang seharusnya kamu dapatkan. Dengan begitu, meski tidak sekarang, kamu dapat betul-betul berdiri sendiri. Kamu pun dapat melindungi diri dari perasaan kesenjangan relatif akibat membandingkan diri. Jika usiamu sudah sekitar tiga puluh tahun, inilah saatnya untuk berhenti menyalahkan orang lain.

Lawan dari kekurangan bukanlah kelimpahan. Lawannya adalah pengalaman dan pertumbuhan. Ketika kamu merasa memiliki kekurangan, cobalah untuk memperbaikinya dan bertumbuh melalui berbagai pengalaman dalam proses itu. Apa yang terjadi jika kedua orangtua kita mendukung dan merawat kita setiap saat? Apakah hasilnya akan baik? Tidakkah kita malah melewatkan ratusan hal yang bisa dipelajari dalam prosesnya?

Tahukah kamu mengapa orang-orang tua menyuruhmu hidup dan menderita saat muda? Karena itulah landasan untuk menjalani kehidupan. Setiap orang mengalami frustrasi di luar rumah. Tidak ada orang yang hidupnya hanya berjalan sesuai keinginan. Karena itu, kamu harus merasakan rasa pahit terlebih dahulu. Artinya, kamu harus membangun ketahanan dirimu. Dari sudut pandang ini, saya pikir kekurangan adalah hadiah terbaik dari orangtua untuk anak-anak mereka.

Psikologi Kekurangan

Banyak yang bilang bahwa pepatah "Naga tumbuh di sungai kecil" tidak lagi berlaku. Itu benar. Namun, bukankah ada aspek yang membuatnya menjadi sangat tidak mungkin karena sejak awal kamu sudah meragukannya? Sayang sekali bahwa kamu tidak memberi kesempatan untuk diri sendiri bahkan satu persen saja. Hanya mereka yang berjuang menjadi naga yang dapat memperoleh sumber daya psikologis seperti kompetensi dan fasilitas. Baru-baru ini, ungkapan "sendok emas" dan "sendok tanah" merajalela di internet. Namun, berbahaya untuk menerima konsep ini apa adanya. Jika kamu berpikir semuanya sudah diatur sejak lahir, kamu bisa terus menyerah bahkan sebelum memulai.

Gagasan bahwa teman-teman yang tumbuh di keluarga berada akan berhasil tanpa syarat juga salah. Banyak anak-anak dari keluarga yang sukses secara sosial datang ke klinik kami. Mereka merasa sangat bersalah dan takut akan kenyataan bahwa hidup mereka tidak sebaik orangtuanya. *The Heirs*, yang membahas kehidupan *chaebol* (keluarga kaya Korea) generasi kedua, memiliki slogan "Mereka yang memakai mahkota, menanggung bebannya". Seperti slogan itu, mereka menanggung beban keluarga. Tugas itu lebih dahsyat dari yang kita duga.

Tumbuh dewasa dengan selalu dibandingkan dengan putra si ini atau putri si itu lebih sulit daripada yang kita duga. Ke mana pun mereka pergi, keberadaan orangtua lebih utama dari mereka, jadi mereka harus mengatupkan gigi dan sukses agar tidak perlu menjadi seseorang yang berhasil karena nama orangtua. Tentu saja, ada banyak kasus ketika mereka tidak

memberikan hasil seperti yang diharapkan orangtua mereka. Bagi mereka, lawan kata sukses bukanlah "kesalahan" atau "pengalaman", melainkan "kegagalan" dan "kekalahan".

Kamu dapat dengan mudah melepaskan sesuatu jika tak memperolehnya sendiri. Artinya, menyerah itu mudah. Bahkan mereka yang menjalankan bisnis dengan dukungan orangtua dan mengadakan pernikahan di tempat-tempat mewah juga bisa gagal. Lebih sulit bagi mereka untuk keluar dari kekecewaan ketika gagal daripada orang-orang yang memulai bisnis dan menikah secara mandiri. Sebab, mereka tidak memulainya secara mandiri. Jadi, janganlah mengeluh bahwa kamu tidak punya apa-apa. Sebaliknya, anggaplah sebagai berkah. Karena, kekurangan membantu kita membangun otot-otot hati untuk menanggung cobaan.

Itu pun Cukup

Setiap orang memiliki orangtua. Orangtua tetap ada bahkan jika mereka bercerai, terbaring di unit perawatan intensif, atau bahkan telah meninggal.

Bahkan jika kamu memiliki orangtua yang sudah bercerai, saya harap kamu tidak menyalahkan siapa pun. Jika orangtua tetap mengasuh anaknya meskipun sudah bercerai, jika ibu mulai bekerja lembur setelah ayah pensiun, jika mereka saling mengkhawatirkan diri atas nama keluarga meskipun belum makan bersama lebih dari setahun, jika mereka berusaha berdamai walaupun sering bertengkar, itu saja sudah berharga.

Tidak peduli seperti apa orangtua kita, tidak perlu merasa malu. Orangtua adalah mereka yang kita peroleh secara cuma-cuma tanpa mengeluarkan uang atau waktu, tanpa perlu berusaha keras sambil berpura-pura. Jangan salahkan orangtua kita. Hal itu akan mengguncang fondasi penopang hidup kita. Terima dan rawatlah orangtua kita tanpa meminta kondisi atau syarat apa pun. Dengan begitu, akar kita tak akan rusak.

[#Kekurangan_membangun_otot-otot_hati_untuk_menanggung_cobaan]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Hidup Tidak Selalu Rapi

Ayo Keluar dari Sindrom Tiga Puluh

Kini batasnya adalah seratus tahun. Pada generasi orangtua kita, usia tiga puluh adalah saat seseorang bertanggung jawab atas banyak hal, tetapi usia tiga puluh hari ini adalah waktunya bersiap-siap untuk masa datang. Jika kamu bergumul dengan gagasan mendapatkan pekerjaan dan menikah hanya karena kamu sudah tiga puluh tahun, mari kita tunda dulu obsesi ini. Dalam masyarakat modern, setidaknya pada usia empat puluh tahun seseorang dapat mengakar dengan kokoh dalam hidupnya.

Situasinya benar-benar berbeda pada usia dua puluhan dan tiga puluhan ketika pilihan hidup agak standar. Di awal tiga puluhan seseorang bisa belajar di luar negeri, lanjut kuliah, mendapatkan pekerjaan, atau menikah. Ketika pilihan menjadi lebih beragam, banyak wanita berusia tiga puluhan berkelana, tetapi tidak bertualang. Sekarang, saya ingin berbagi beberapa tips tentang "pelajaran hidup di usia tiga puluhan" melalui buku ini. Wanita berusia dua puluhan saat ini juga akan berusia tiga puluhan kelak, jadi saya harap kamu membaca dengan saksama, mengingat, dan melaksanakannya.

Bangunlah "Karier Musiman"

Wanita berusia 30 sampai 32 tahun diperlakukan seperti usia dua puluhan meskipun mereka tidak lagi begitu. Wanita yang sudah menikah akan sibuk menghabiskan waktu untuk mengurus anak sambil bekerja, tetapi jika mereka masih lajang, besar kemungkinannya mereka sedang menikmati masa paling bahagia dalam hidup. Dibandingkan saat berusia dua puluhan, kondisi hidup mereka telah meningkat dalam banyak hal. Kehidupan sosial mereka telah stabil dan mereka penuh percaya diri.

Artinya, sudah waktunya untuk memikirkan hal lain. Setelah sekitar tiga tahun menikmati kehidupan sosial, keinginan untuk ganti pekerjaan juga meningkat. Terutama bagi wanita yang pernah hidup di luar negeri pada usia dua puluhan atau fasih berbahasa asing, mereka cenderung mengidap keinginan "ke luar negeri sebelum terlambat".

Kepada pasien yang ingin pergi ke luar negeri pada usia awal tiga puluhan, saya meminta mereka untuk mempertimbangkan "karier musiman". Sebab, melakukan apa yang ingin kamu lakukan saat ini juga tanpa memikirkan alur hidup secara keseluruhan berarti melewatkan apa yang dialami orang lain pada usia itu. "Karier musiman" tidak hanya berarti pengalaman kerja. Ini juga mengacu pada pengalaman hidup.

Setiap kali ada wanita pertengahan tiga puluhan datang ke klinik dan meneteskan air mata, mau tak mau saya merasa kasihan. Penyebabnya adalah pemikiran "jika aku berfokus pada karier musiman di awal tiga puluhan, aku tidak akan menye-

salinya seperti sekarang". Awal tiga puluhan adalah usia ketika kita dapat melakukan banyak hal, tetapi bukan lagi usia yang memungkinkan kita mengambil risiko tanpa tujuan. Apakah kamu ingin mencoba melaksanakan keinginanmu sebelum terlambat? Bukankah pilihan itu tidak jelas atau emosional? Bertanyalah pada diri sendiri.

Nowhere? Now Here!

Pada pertengahan tiga puluhan banyak wanita berkata, "Aku ingin melanjutkan sekolah." Ini karena mereka telah mengumpulkan cukup pengalaman berkarier, dan mulai memiliki uang dan waktu luang. Saya mendukungmu melanjutkan sekolah pada saat itu. Jika situasi memungkinkan, belajarlah di luar negeri. Sebaliknya, mari kita ingat satu hal. Jika kamu ingin tetap bekerja bahkan setelah berusia di atas empat puluhan, pertengahan tiga puluhan bukanlah waktu yang tepat untuk meninggalkan perusahaan "untuk lanjut sekolah". Sebab, meski kompetensinya sebagai praktisi melimpah, sering kali mereka tidak berpengalaman sebagai manajer menengah.

Katakanlah kamu meninggalkan perusahaan untuk lanjut sekolah pada usia 35. Jika kamu kembali bekerja setelah belajar, usiamu memasuki akhir tiga puluhan hingga awal empat puluhan. Pada saat ini, perusahaan akan lebih mengharapkan kompetensi sebagai manajer daripada praktisi. Namun, jika kamu tidak memiliki pengalaman sebagai manajer, kamu dapat mengalami jeda karier dalam arti baru, yang berbeda dengan jeda karier akibat mengasuh anak.

Saya selalu bertanya kepada mereka yang berkata ingin keluar dari perusahaan untuk lanjut sekolah.

"Apakah kamu berencana untuk terus bekerja bahkan setelah berusia di atas empat puluhan?"

Jika kamu berpikir tentang alternatif ketiga, seperti mengasuh anak, meneliti, mengajar, atau memulai bisnis, ada baiknya kamu keluar dari perusahaan dan mulai melanjutkan sekolah. Namun, jika kamu berencana untuk terus bekerja, saya ingin kamu tidak pergi hanya untuk "lanjut sekolah".

Ketika seorang wanita yang sedang berpikir untuk melanjutkan sekolah atau belajar di luar negeri datang kepada saya, saya selalu menanyakan "tujuan"-nya. Entah untuk meningkatkan daya saing di pasar perjodohan, untuk menuntut ilmu, atau untuk memperluas jaringan, tidak masalah. Inti dari pertanyaan saya adalah kamu harus memiliki tujuan saat mulai sekolah. Jika kamu memulai tanpa tujuan, kamu tidak akan mendapatkan apa-apa.

Sun-Young yakin bahwa dia memiliki kualifikasi tinggi dan hidup dengan keras, tetapi sulit menghadapi kenyataan bahwa tidak ada lagi yang tersisa untuk dilakukan. Ini adalah akibat dari ketidakmampuan untuk menyusun visi hidup yang terintegrasi dan hanya melakukan apa yang ingin dilakukan secara terpisah-pisah. Saat konsultasi, harga diri Sun-Young hancur lebur karena berpikir tidak ada yang mengakui pencapaiannya. Jika hidup, kualifikasi, dan usaha tidak terintegrasi, tidak peduli seberapa keras kamu hidup, nilai kerja kerasmu mungkin tidak diakui seperti Sun-Young.

Saat klinik dibuka, saya yang berusia 35 tahun mengumpulkan niat dan memutuskan untuk masuk Seminari Teologi Amerika. Reaksi semua orang di sekitar saya negatif.

"Kamu ingin menjadi orang New York?"

"Klinik baru saja didirikan, kamu baik-baik saja?"

Pada saat itu, jika tujuan saya pergi adalah karena sangat sibuk di klinik sehingga ingin beristirahat atau jika saya hanya ingin "belajar", keputusan itu tidaklah tepat. Saat itu, saya menyadari kerugian apa yang akan saya alami jika pergi ke Amerika Serikat.

Saya tidak menyadari tujuan belajar di luar negeri sampai di kemudian hari. Apakah saya ingin menjadi pendeta atau misionaris? Tentu saja, mudah untuk berpikir begitu setelah lulus dari seminari, tetapi pada kenyataannya, saya tidak tahu banyak tentang agama Kristen sampai saat lanjut sekolah. Tujuan saya masuk seminari adalah kerinduan akan spiritualitas dan kemanusiaan karena selama sekolah kedokteran saya hanya menggali bidang ini lewat sudut pandang pikiran dan mental. Bagi saya, teologi adalah studi yang menumbuhkan "mata ketiga" untuk memahami manusia. Bahkan ketika berusia lima puluhan atau enam puluhan, saya tetap bisa membantu orang lewat spiritualitas. Itu merupakan pilihan saya dalam misi untuk menyembuhkan orang.

Pertengahan tiga puluhan adalah usia paling penting dalam hidup. Tidak berlebihan jika dikatakan bahwa pilihan pada masa ini menentukan kehidupan masa depan. Pada masa yang

begitu penting ini, jika kamu berpikir, "Aku ingin lanjut sekolah" atau "Aku ingin belajar di luar negeri" tanpa tujuan yang jelas atau pemikiran yang dalam, kemungkinan besar kamu akan gagal mengelola risiko hidup di masa depan. Jika kamu ingin melanjutkan sekolah, mari perjelas tujuan yang ingin kamu capai selama masa itu.

[#Petualangan_tanpa_tujuan_itu_berbahaya]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Saat Bisa Bahagia Sendirian, Berdua pun Bisa Bahagia

Usia Bukan Kriteria Pernikahan

"Hati pria seakan bulan Mei saat melamar, tetapi setelah menikah menjadi Desember."

Kata-kata ini berasal dari Shakespeare, penulis dari Inggris. Hal yang sama berlaku untuk wanita. Ketika menerima lamaran, pikiran mereka cerah dan jernih seperti cuaca Mei, tetapi setelah menikah, menjadi sebeku musim dingin. Sebab, mereka kelelahan secara fisik dan mental dari menjalani "pekerjaan penuh waktu" bernama pernikahan. Saat lajang, kamu bisa bangun siang setiap akhir pekan dan melakukan apa pun yang diinginkan, tetapi saat menikah, akhir pekan berubah menjadi neraka. Kamu harus memasak, ataupun membersihkan rumah. Tempat kerjanya memang berubah, tetapi fakta bahwa kamu harus bekerja tidak berubah.

Betulkah begitu? Tidak seperti sebelumnya, kini tak banyak wanita yang cemas karena tidak bisa menikah. Menyebarnya persepsi bahwa "perempuan akan kehilangan uang jika menikah" tampaknya juga berpengaruh besar. Meski begitu, jika

kamu ingin menikmati kehidupan pernikahan, tidak ada salahnya untuk merencanakannya. Hanya saja, jangan berencana menikah karena usia dengan beranggapan "aku harus menikah sebelum usia tiga puluh".

Saya pernah berpartisipasi sebagai dosen dalam program bimbingan dengan mahasiswa dari almamater saya, dan pertanyaan ini muncul.

"Pria seperti apa yang harus aku nikahi?"

Saya menjawab seperti biasa.

"Laki-laki itu penting, tetapi waktu sama pentingnya."

Ketika berpikir tentang pernikahan, biasanya kita hanya berfokus pada "objek". Namun, ini bukan sikap yang benar. Pernikahan adalah pertemuan antara seorang wanita dan seorang pria, jadi mengapa hanya peduli tentang salah satunya saja? Bukankah lebih penting untuk memastikan dan merenungkan seberapa siap "aku" secara finansial dan psikologis sebelum menikah?

Kebanyakan wanita memilih orang yang bisa berkomunikasi dengan baik sebagai tipe ideal mereka. Percakapan yang komunikatif berarti arah berpikir, kemampuan, dan tingkat pengetahuan pihak-pihaknya berada pada tingkat yang setara. Untuk mengetahui hal ini, pertama-tama kamu harus memahami diri sendiri secara akurat. "Kemampuan membaca pria" tidak muncul dari banyaknya pengalaman berkencan. Itu muncul karena memahami diri sendiri secara akurat.

Pernikahan harus dilakukan dengan seseorang yang kepribadiannya sesuai dengan kepribadianmu, dalam situasi ketika kamu telah siap secara ekonomis dan psikologis. Konteks ini tidak hanya mengacu pada tingkat ekonomi. Ini juga mengacu pada nilai kehidupan atau banyaknya aktivitas. Kita menyebutnya sebagai "orang yang supel".

Jika seorang pria menyukai olahraga dan rekreasi, pernikahannya akan mulus ketika dia bertemu wanita yang bisa menikmati hal itu bersamanya. Membicarakan olahraga membuat mereka lebih dekat, dan bahkan jika bertengkar, mereka bisa berdamai dengan berolahraga. Namun, bagaimana jika satu pihak punya banyak energi, menyukai rekreasi atau minum-minum dan berdansa, sedangkan pihak lainnya hanya suka berdiam diri di rumah? Keduanya harus membuat janji temu seperti rapat bisnis hanya untuk menghabiskan waktu bersama.

Alasan pernikahan mengalami kesulitan bukan hanya karena peristiwa besar yang mengguncang hidup, seperti perjudian dan kekerasan rumah tangga. Ketika kita sering bertengkar karena masalah sepele dan tidak bisa lagi mengisi kekosongan dalam hati, kita membuat pilihan yang ekstrem.

Mari kita lihat diri kita sendiri. Apakah kita cukup dewasa untuk hidup dengan orang lain? Apakah kita sudah cukup bersenang-senang, dan sejauh mana pekerjaan kita berada di jalur yang tepat? Apakah kita siap untuk menjalani hidup baru dengan seseorang saja, bukan untuk mengejar kemerdekaan atau pelarian dari orangtua?

Kamu mungkin tidak tahu banyak tentang dirimu sendiri, tetapi jika kamu menikah hanya karena cukup umur, kamu harus berkorban banyak nanti. Pernikahan tidak pernah bergantung pada usia.

Jika ada yang berkata kepada seorang wanita yang usianya telah cukup untuk menikah, "Aku ingin bicara denganmu tentang pernikahan," saya merekomendasikan untuk melakukan "pertemuan dulu, berhubungan nanti". Pertemukan dahulu kedua orangtua dari kedua keluarga, barulah kemudian memulai hubungan. Pulanglah dan sampaikan kepada orangtua, "Mari bertemu mereka dengan niat untuk menikah. Mohon lindungi aku." Setelah meminta izin dari orangtuamu, temui orangtuanya dan pelajari dengan baik suasana kedua keluarga ini. Dengan cara ini, kamu dapat terhindar dari melewatkan aspek-aspek realistis, seperti orangtua macam apa yang mendidik pasanganmu, beban apa yang harus kalian tanggung bersama setelah menikah, dan apakah kamu percaya diri dalam menghadapi keluarganya.

Tidak Apa-Apa untuk Punya Keinginan

Jika kamu ingin yakin tentang dirimu dan pasanganmu, ajukan pertanyaan-pertanyaan ini kepada mereka.

"Apa keinginan yang terpenting bagimu?"

"Sejauh mana kamu sudah memuaskan keinginan itu?"

Jawaban setiap orang atas pertanyaan pertama akan berbeda-beda. Sebab, setiap orang memiliki keinginan dan tujuan yang berbeda-beda. Keinginan mereka, seperti mengumpulkan sepuluh juta won, bepergian ke luar negeri, dan membeli mobil untuk ibu mereka, semua memiliki tampilan yang berbeda-beda. Keinginan yang tidak dapat dipenuhi oleh pernikahan tidak akan hilang begitu saja.

Apakah kamu pikir keinginanmu akan menghilang hanya karena sudah menikah? Tidak begitu adanya. Salah satu alasan mengapa pernikahan menjadi tidak bahagia adalah "menanggguhkan keinginan dalam jangka panjang". Di sinilah pertengkaran dan keluhan tentang pernikahan dimulai.

Ketika ada wanita yang masih bingung menentukan tanggal pernikahan datang berkonsultasi, saya mengajukan beberapa pertanyaan untuk membantu mereka menyadari apakah mereka benar-benar harus menikah sekarang.

"Aku masih ingin melanjutkan studi dan bekerja, tidakkah terlalu tiba-tiba jika aku menikah?"

"Apakah aku siap mengabdikan diriku kepada satu pria saja?"

"Bisakah aku tidur hanya dengan satu pria? Tidakkah aku ingin lebih banyak melakukan eksplorasi seksual?"

Langkahkan kaki menuju gedung pernikahan setelah setidaknya setengah dari "kebutuhan nyata"-mu terpuaskan. Bahkan jika kamu hanya setengah puas dengan keinginanmu, sedikit

kemungkinanmu untuk terjebak dalam penyesalan atau perasaan tak terpuaskan setelah menikah.

Terakhir, ada satu hal yang ingin saya sampaikan kepada para wanita yang akan menikah. Jangan berpikir bahwa pernikahan harus memiliki manfaat, seperti mendapatkan keuntungan finansial. Pernikahan hanyalah sebuah proses menciptakan keluarga yang akan berada di sisi kita sampai akhir hidup kita.

[#Pernikahan_tidak_bergantung_pada_usia]

DigitalPublishing/KG-3/GC

DigitalPublishing/KG-3/GC

Bab 3

Cara Menetapkan Standarmu Sendiri

DigitalPublishing/KGMGC

#Diet #Penampilan #Gaya #Tampilan
#KepercayaanDiri

DigitalPublishing/KG-3

Mengalami Pencapaian

Dunia di Mana Langsing Menjadi Kekuatan

"Berat badanku bertambah banyak akhir-akhir ini dan aku benci becermin."

"Kupikir kamu tidak terlihat gemuk sama sekali."

"Tidak. Aku yang paling gemuk di antara teman-temanku. Aku rasa semua orang menertawakanku."

Sun-Young, yang tinggi dan berwajah cantik, memiliki tubuh yang ramping, tidak puas dengan dirinya sendiri. Dia terus melakukan diet berlebihan sambil membandingkan dirinya dengan temannya yang lebih ramping. Sun-Young bercerita beratnya turun lima kilogram karena dia berulang kali "muntah setelah makan berlebihan". Dia mengaku, jika melihat berat badannya turun, meski mengkhawatirkan kesehatannya, dia akan muntah berulang kali setelah makan berlebihan.

Seperti Sun-Young, banyak wanita di masa ini yang hidup dengan dorongan dan kecemasan akan diet. Telah menjadi hal yang biasa untuk mencari dan mengikuti informasi tentang diet dan mencoba menjaga tubuh tetap kurus seumur hidup. Namun, mereka cepat menyerah karena metode diet yang

berlebihan. Akhirnya, efek yoyo berupa penambahan dan pengurangan berat badan berulang terus.

Ketika diet dan efek yoyo berulang-ulang terjadi, regulasi diri menurun dan muncul pikiran, "Aku tidak bisa melakukan ini." Akhirnya tekanan mental, depresi, ketidakberdayaan, dan keraguan diri menyebabkan lebih banyak makan berlebihan. Jika kita mengamati saat makan berlebihan atau kecanduan makanan dimulai, kita dapat melihat bahwa diet dan stres adalah biang keladinya.

Umumnya, penderita bulimia lebih suka makan sendiri. Meskipun makanan menghilangkan stres, mereka membenci perilaku makan dan mereka benci menunjukkan "sisi dirinya yang menjijikkan" itu kepada orang lain. Mereka mengalami sakit perut seperti kembung saat makan berlebihan. Memuntahkan makanan menghilangkan gejala ini, tetapi kemudian mereka jatuh depresi karena rasa bersalah bahwa mereka "akhirnya makan lagi".

Jika diamati, banyak penderita bulimia yang mengunjungi klinik kami adalah wanita langsing dan cantik seperti Sun-Young. Bagi wanita penderita bulimia, sebenarnya diet tidak bertujuan untuk menurunkan berat badan, tetapi karena keinginan yang kuat untuk dicintai dan diakui di dunia yang menempatkan kecantikan sebagai kekuatan. Makan secara emosional, bagi mereka yang tidak bisa mengendalikan nafsu makan, bertujuan menenangkan stres, depresi, iritasi, dan kesepian. Mereka harus menyadari kekosongan dalam hati mereka, menemukan penyebabnya, dan menyelesaikannya.

Gula Layaknya Pria Jahat

Hal yang paling umum dalam kecanduan makanan adalah kecanduan gula atau karbohidrat. Gula bisa diumpamakan sebagai "pria jahat". Kita tahu orang itu berbahaya bagi kita, tetapi kita sangat tertarik padanya. Tanpa sadar, kita kecanduan pesona fatalnya dan tidak bisa keluar darinya. Tanpanya, kita merasa kesepian dan kosong. Orang-orang di sekitar kita menyuruh kita tidak mendekatinya. Jika kita ingin jatuh padanya lagi, tanpa orang lain tahu, kita menunggu panggilannya. Hidup tidak terasa nikmat tanpanya. Gejala dasar kecanduan, yakni "mengidamkan dan menarik diri", serupa dalam kecanduan terhadap gula dan pria jahat.

Penyakit mental, seperti naik turunnya emosi, akibat tidak makan yang manis-manis disebut ""*Sugar Blues*". Ketika kita berhenti makan yang manis, tangan dan kaki kita gemetar, perasaan kita terganggu, tertekan, dan lesu. Ini semua mirip dengan fenomena penarikan diri ketika berhenti merokok atau menggunakan narkoba. Gejala kecanduan lainnya adalah toleransi. Tubuh kita memiliki fungsi kontrol untuk berhenti makan dengan mengirimkan sinyal kenyang ketika nutrisi yang kita butuhkan masuk. Namun, makanan manis merangsang pusat kesenangan otak, mengabaikan sinyal kenyang dan membuat kita makan lebih banyak. Neurotransmiter yang disebut dopamin disekresikan, menghasilkan perubahan otak yang sama seperti saat mengonsumsi obat-obatan.

Ada banyak orang yang hidup dengan mengunyah cokelat, di antaranya pelajar dengan tekanan tinggi dan pekerja kantoran yang sering bekerja lembur. Peningkatan aktivitas otak

meningkatkan keinginan untuk makanan manis karena otak menggunakan gula darah sebagai sumber energi. Namun, jika kamu terlalu bergantung pada makanan manis, kamu menjadi kecanduan gula. Dalam kasus yang parah, otak menjadi mustahil untuk beraktivitas secara normal dan sebaliknya, terjadilah kelesuan karena hipoglikemia. Mitos bahwa makan makanan manis memberimu kekuatan dan meningkatkan suasana hatimu adalah salah.

Bulimia, Sinyal dari Otak yang Lelah

Ironisnya, jika kita mengamati ciri-ciri orang yang tidak bisa mengontrol makannya, mereka sama sekali bukan orang yang berkemauan lemah. Sebaliknya, mereka ingin menekan diri mereka sendiri secara mental dan sepenuhnya menahan diri. Singkatnya, mereka tidak tahu cara beristirahat. Otak orang-orang yang tidak tahu cara beristirahat akan sangat kelelahan. Jika dibandingkan dengan ponsel pintar, otak mereka seperti kehabisan daya karena kinerja tinggi yang luar biasa. Dalam otak yang kelelahan terjadi ketidakseimbangan serotonin atau neurotransmiter lainnya sehingga seseorang menjadi sulit mengendalikan emosi dan impuls. Saat ini terjadi, muncul kelaparan psikologis dan perut menangis meminta makanan.

Jika kamu tetap lapar setelah makan, luangkanlah waktu untuk mengamati berbagai emosi seperti "aku makan karena aku bosan", "aku sedang kesal ", dan "aku marah". Di satu sisi, tubuh yang mencari makanan manis seolah-olah berteriak, "Biarkan aku istirahat." Sesungguhnya, yang diperlukan tubuh adalah mematikan sakelar. Hormon pengontrol nafsu makan sangat

terkait dengan tidur. Jika di malam hari tubuh dan pikiranmu bekerja berlebihan, kamu harus segera mematikan sakelar bangun dan menyalakan sakelar tidur.

Tataplah langit sejenak dan berdiamlah di alam. Orang dengan otak yang lelah memiliki empati yang buruk. Tidak peduli seberapa banyak mereka berbicara, mereka tidak dapat berkomunikasi dan kurang kreativitas. Mari lihatlah sekitar dan berbuat baik kepada kenalan kita yang terlupakan. Tindakan makan manis hanyalah puncak gunung es. Kamu perlu tahu bagaimana melihat keadaan batin di balik tindakanmu.

Diet Pikiran untuk Memuaskan Rasa Lapar Psikologis

Wanita profesional yang paling sukses dalam karier mereka sekalipun bisa mengalami depresi sepanjang hari ketika cara berpakaian mereka dikritik saat berbasa-basi. Secara khusus, wanita mudah tersinggung oleh komentar orang lain dan memberikan penilaian keras pada diri sendiri dengan membandingkan diri mereka dengan orang lain. Jika suasana hatimu dipengaruhi oleh kata-kata orang lain, kamu harus meluangkan waktu untuk merenungkan diri sendiri dan melihat apakah kamu menderita harga diri yang rendah. Kamu bisa mencintai diri sendiri ketika kamu mengelola emosi dengan baik dan mendengarkan kebutuhan tubuh dan pikiranmu.

Langkah pertama dalam semua penanganan kecanduan adalah mengakuinya. Kamu harus mengakui dengan jujur segala motivasi, situasi, rasa sepi, dan kurangnya harga diri yang gagal kamu kendalikan sehingga mencandu makanan dan ter-

buru-buru mengisi rasa lapar psikologis. Lepaskan berbagai label identitas yang menyelubungimu dan tanyakan pada diri sendiri, "Siapa aku?"

Karena salah mendefinisikan diri, kamu menjalani kehidupan yang salah, dan semua kecanduan dimulai karena stres semacam itu. Setiap orang memiliki warna mereka sendiri. Kamu harus menerima dan menghormati dirimu apa adanya. Kepuasan diri tidak muncul dari membentuk penampilan yang memenuhi standar orang lain. Ketika harga diri pulih, tidak perlu berjuang berlebihan. Saat mendengar cerita orang lain dan stres berkurang, sistem sekresi hormon berubah secara normal. Akhirnya, obsesi terhadap makanan menghilang.

Ketika kehidupan sehari-harimu sibuk dan melelahkan, ajukan pertanyaan, "Mengapa aku tidak bisa menikmatinya?" Meskipun kesuksesan hidup menimbulkan kebahagiaan, kamu akan sangat sadar akan pandangan orang terhadapmu dan menjadi kejam terhadap diri sendiri. Kebahagiaan dimulai dengan memuji diri sendiri dengan mengatakan, "Kamu baik-baik saja meskipun kamu berhenti," dan berhenti membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Jika kamu lebih banyak makan makanan tertentu daripada yang tubuhmu butuhkan, kamu sedang makan secara emosional. Ingatlah bahwa ada "kelaparan psikologis" di baliknya sehingga kamu tetap lapar meski telah makan.

[#Lepaskan_label_identitas_yang_menyelubungimu]

Yang Seperti Saat Ini pun Tak Apa-Apa

Dua Sketsa

Pada 2013, Dove, sebuah perusahaan kosmetik, memenangkan hadiah utama di Cannes Lions International Festival of Creativity berkat kampanye yang dinamai "*Real Beauty Sketches*". Materi kampanyenya seperti ini. Ada seorang seniman montase dan seorang wanita yang berpartisipasi dalam percobaan. Sehelai tirai ditempatkan di antara keduanya sehingga si seniman dan wanita itu tidak bisa saling melihat. Seniman montase mengajukan pertanyaan-pertanyaan kepada wanita itu.

"Ceritakan gaya rambutmu."

"Ceritakan tentang dagumu."

"Ceritakan padaku keunikan yang paling menonjol dari penampilanmu."

Kemudian, si wanita akan menjelaskan penampilannya dengan berkata, "Saya memiliki dagu yang menonjol. Saya memiliki bintik-bintik yang parah. Saya khawatir dengan dahi

lebar saya." Si seniman melukis montase wanita itu menurut deskripsi-deskripsi ini. Ini adalah sketsa pertama.

Setelah digambar, wanita itu pergi dan peserta lain masuk. Pada titik ini, seniman montase meminta peserta selanjutnya untuk menggambarkan secara singkat penampilan orang yang baru saja pergi. Mereka menggambarkan apa yang mereka lihat dengan mengatakan, "Wanita yang baru saja pergi memiliki dagu yang cantik. Dia memiliki mata yang indah. Dia memiliki senyum yang manis." Ini adalah sketsa kedua.

Setelahnya, ketika mereka melihat dua sketsa itu, para wanita yang berpartisipasi dalam eksperimen kehilangan kata-kata. Sketsa pertama memiliki kesan suram dan tegas, sedangkan sketsa kedua cerah dan cantik. Cerita tentang wanita yang mencermati lekat-lekat kekurangan mereka dan acuh tak acuh terhadap kelebihannya tidaklah dialami oleh para wanita itu saja.

"Ego" Juga Ingin Dipuji

Bagaimana cara menemukan kekuatan dan pesona diri sendiri? Pertama, kita perlu berlatih melihat diri sendiri secara objektif. Jika sulit untuk melihat diri sendiri secara objektif, belilah cermin seukuran badan. Berdiri di depan cermin seukuran badan, kita dapat memahami kondisi diri secara objektif. Tidak seperti pada cermin kecil yang digunakan untuk memperbaiki riasan, kita dapat melihat ekspresi kita sendiri di sana. Wanita bercermin puluhan kali sehari sambil memperbaiki riasan mereka, tetapi tidak memperhatikan ekspresi

mereka. Ketika saya memperbaiki riasan pun saya hanya melihat mata dan bibir. Jadi, ketika pertama kali berdiri di depan cermin seluruh tubuh dan melihat ekspresi saya sendiri, rasanya benar-benar aneh. Saya telah melihat wajah sendiri puluhan ribu kali, tetapi jarang memerhatikan ekspresinya secara sadar.

Klinik kami juga memiliki cermin seukuran badan. Cermin itu dipasang agar pasien dapat melihat secara sekilas perubahan pada tubuh dan pikiran. Saya juga memeriksa kondisi saya di depan cermin ini. Jika saya pikir ekspresi saya murung, saya tersenyum sendiri di depan cermin itu. Pada hari-hari ketika saya terlihat lelah, saya bahkan berseru, "Semangat!" pada diri sendiri. Cermin seukuran badan pun memiliki peran positif bagi saya. Ada yang berkelakar bahwa yang melengkapi fesyen adalah wajah, tapi saya tidak sependapat. Saya pikir, yang melengkapi fesyen adalah ekspresi diri yang selaras dengan pakaian hari ini. Itu adalah ekspresi, bukan wajah, yang memiliki pengaruh terbesar pada kesan seseorang. Bukankah kamu lebih suka menghabiskan waktu dengan seseorang yang memiliki kesan cerah dan sehat daripada seseorang yang memiliki wajah cantik, tetapi terlihat tertekan dan kurang percaya diri?

Ketika kamu berdiri di depan cermin seukuran badan, melihat ekspresi wajahmu, dan mencoba mengidentifikasi dirimu secara objektif, kamu menyadari bahwa ada sketsa pertama dan sketsa kedua, seperti yang muncul dalam kampanye Dove. Betapa tidak adilnya jika kita hidup hanya dalam sketsa pertama tanpa sempat melihat sketsa kedua? Jadi, bagaimana kita bisa membuat sketsa kedua lebih menonjol?

Kondisi psikologi yang melihat kelebihan sebagai hal besar dan kelemahan sebagai hal kecil disebut *self-serving bias*. Gunakan cara ini untuk mengingat-ingat mantra positif. Lebih baik jika dilakukan sambil melihat cermin.

"Tubuhku pendek, tetapi proporsinya baik. Hari ini, aku harus fokus pada hal itu dan berpakaian."

"Aku harus tertawa sebanyak mungkin karena senyum di mataku adalah kekuatanku."

"Aku lelah dengan pekerjaan dan kehilangan semangatku. Namun, aku terus berkembang."

Cinta dalam kata-kata bukanlah cinta. Hal yang sama berlaku untuk cinta pada diri sendiri. Apa yang bisa lebih menyedihkan dari ketika orang lain memujimu sementara kamu mengabaikan diri sendiri? Egomu juga ingin dipuji. Luangkan waktu untuk memuji dirimu sendiri dan membicarakan kekuatanmu. Saat melakukannya, diri dan pesonamu akan menjadi lebih kuat.

Pada saat ini, ada satu hal yang tidak boleh diabaikan. Fakta bahwa kesehatan fisik sama pentingnya dengan kesehatan mental dalam memandang diri sendiri secara objektif.

Ketika Kamu Menggerakkan Tubuhmu, Pikiranmu Tersenyum

Berolahraga di depan cermin seukuran badan juga merupakan cara yang baik untuk menemukan pesonamu. Tubuh dan pikiran tidak terpisah. Depresi yang terjadi saat kita tidak bisa bergerak bebas karena sakit juga merupakan tanda bahwa tubuh dan pikiran kita terhubung. Jika kamu depresi, gerakkan tubuhmu dengan bebas. Karena depresi bukanlah "penyakit mental" tetapi "penyakit sistem tubuh", gejalanya membaik bahkan dengan bergerak sembarangan. Jika kamu tidak mampu berolahraga, regangkan tubuh secara rutin. Setelah melakukan peregangan selama seminggu, kamu akan merasakan tubuhmu lebih ringan.

Hal penting yang harus dilakukan saat berolahraga atau melakukan peregangan adalah melakukannya di depan cermin. Melihat perubahan pada tubuh saat kamu meregangkan lengan, menekuk punggung, dan meluruskan kaki juga dapat memberikan efek penyembuhan.

Hanya dengan melihat tubuhmu di cermin, kamu dapat mengalami "cinta diri" yang belum pernah kamu alami sebelumnya.

[#Orang_lain_memujimu_tetapi_mengapa_kamu_mengabaikan_diri_sendiri?]

Isi Lemari Bergantung pada Harga Diri Pemiliknya

Apa yang Dikatakan Pakaianmu

Para wanita yang mengunjungi klinik kami selama lebih dari setahun secara alami menggunakan pakaian yang menyesuaikan kondisi empat musim. Mengungkapkan diri melalui pakaian merupakan tanda bahwa kondisi emosi pasien semakin baik. Jadi, saya sering menggunakan pakaian mereka sebagai petunjuk untuk mengetahui kondisi emosional pasien.

"Aku merasa terganggu melihat atasannya tidak pernah berganti."

"Warna pakaiannya semakin cerah. Kondisinya semakin baik."

Tidak ada seorang pun di dunia ini yang "hanya" membeli pakaian. Pembelian impulsif pun pasti memiliki alasan. Kita membeli gaun berwarna cerah karena suasana hati yang baik, tetapi esok harinya menyalahkan tubuh gemuk kita dan membeli setelan hitam. Setiap pakaian memiliki cerita dan emosi. Jika kamu mencoba-coba sepuluh setelan dan membeli banyak pakaian saat suasana hatimu baik, harga dirimu mungkin di atas rata-rata. Jika tidak, kamu perlu menemukan akar stresmu dan mulai mengelolanya.

Ayo buka lemarimu sekarang juga. Apakah ada banyak pakaian yang menyembunyikan bentuk tubuhmu, atau malah pakaian yang memperlihatkan tubuhmu? Apakah ada banyak pakaian cerah atau malah banyak yang tak berwarna? Bandingkan jumlah pakaian yang kamu beli saat merasa senang dengan saat merasa sedih. Dengan begitu, kamu bisa mengenali kondisimu sendiri saat sedang berbelanja.

Senjangnya Realitas dan Cita-Cita Tersembunyi dalam Lemari

Setelah membuka lemarimu, periksa dua hal lainnya. Pertama, berapa banyak pakaian yang belum pernah kamu pakai sebelumnya? Ada beberapa pakaian yang terlihat cantik ketika kita membelinya, tetapi saat sampai di rumah tidak terlihat bagus sehingga kita pun menyimpannya. Karena alasan itu, seseorang dengan banyak pakaian yang hanya "disimpan" biasanya memiliki "kesenjangan antara realitas dan cita-cita" yang besar. Hee-Jin adalah contoh kasus seperti itu.

Setiap kali datang ke klinik, Hee-Jin hanya mengenakan pakaian olahraga abu-abu meskipun pakaiannya banyak. Setelan olahraga itu menunjukkan bahwa dia hidup di masa lalu, bukan di masa sekarang.

"Aku hanya memakai pakaian cantik di rumah karena orang akan memperhatikan aku jika pakaianku tidak terlihat cocok untukku."

Hee-Jin mengatakan hal ini dan menggunakan kepribadiannya yang pemalu sebagai alasan untuk tidak keluar rumah

mengenakan pakaian yang sudah dibelinya. Namun, faktor yang lebih besar dari itu adalah kesenjangan antara realitas dan cita-cita.

Pakaian yang dia simpan di lemarinya kebanyakan merupakan barang-barang bermerek. Tindakan ini melambangkan ego yang datang sebelum bisnis ayahnya runtuh, yaitu dari masa kecil yang makmur. Perilaku Hee-Jin ini tidak hanya berlaku untuk pakaian, tetapi juga untuk makanan, perjalanan, dan kehidupan sehari-hari. Kecenderungan untuk berlebihan dalam konsumsi yang dia miliki mengacu pada standar hidup masa kecilnya. Kemudian, ketika menemui kesulitan keuangan karena tagihan kartu kredit, depresinya memburuk dan dia berkonsultasi ke klinik kami. Jika lemari pakaianmu sama dengan Hee-Jin, mari renungkan cara untuk mengatasi kesenjangan antara realitas dan cita-cita. Hanya dengan mengatasi kesenjangan ini kamu dapat mencintai diri sendiri apa adanya.

Jangan Jadi Tak Terlihat

Apakah memikirkan pakaian tampak tak berguna dan sepele? Tidak sama sekali.

"Sedang perubahan musim, sebaiknya bawa kardiganmu."

"Ada acara pernikahan di akhir pekan, jadi aku harus membeli baju."

Seseorang yang memilih pakaian agar sesuai dengan waktu, tempat, dan situasi adalah orang yang sehat secara psikologis.

Sangat mudah dipahami jika suatu hari kamu sedang sangat lesu dan muram sampai tak bisa mencuci rambutmu sendiri. Hidup yang sehat adalah ketika kamu punya energi untuk memikirkan apa yang akan dikenakan.

Banyak wanita mengatakan mereka membutuhkan teman sesama jenis saat berbelanja. Bahkan kini wanita berusia pertengahan sampai akhir tiga puluhan merasa sulit untuk memilih dan membeli pakaian sendiri. Sebab, mereka telah melewati ambang 30 tahun tanpa kesempatan mengedepankan hidupnya sendiri, berjuang mengumpulkan pengalaman kerja dan begitu asyik dengan kariernya. Namun, kamu harus mampu membeli cukup pakaian untuk dirimu sendiri. Jika kamu tidak memilih, orang lain akan memilihkan untukmu. Ketika pengalaman ini berulang, menjadi semakin sulit untuk membuat pilihan mandiri dan merasa nyaman menyerahkan pilihan itu kepada orang lain. Akibatnya adalah ketergantungan pada orang lain. Jadi, bahkan dari sekarang, mari kita pilih sendiri pakaian kita. Jika tidak sekarang, kamu tidak akan pernah tahu kapan harus melakukannya.

Orang yang Punya Gayanya Sendiri

Perancang busana Yves Saint Laurent berkata, "Fesyen berubah, tetapi gaya tidak akan hilang."

Bisa kamu tebak dari pernyataan ini, fesyen dan gaya bukanlah konsep yang sama. Fesyen adalah konsep yang secara kolektif mengacu pada hal-hal "fisik", seperti pakaian, tas, dan aksesori, sedangkan gaya adalah konsep yang mencakup

segala sesuatu mulai dari kecantikan fisik hingga emosi dan spiritualitas. Fesyen mengacu pada penampilan wajah atau tubuh yang cantik, sedangkan gaya mengacu pada kombinasi kecantikan internal dan eksternal.

Memiliki gayamu sendiri berarti segala sesuatu dalam dirimu selaras, mulai dari kecantikan fisik hingga pengetahuan dan emosi. Untuk melakukan ini, kamu memerlukan pengalaman dan pengetahuan tentang kondisi yang memungkinkanmu bersinar. Tanpa pemahaman komprehensif tentang diri sendiri, membentuk gaya mau tak mau ditinggalkan sebagai tugas utama. Memang tidak mudah, tetapi ingatlah hal ini. Lebih baik menjadi wanita dengan gaya yang menonjol selama bertahun-tahun daripada wanita dengan fesyen yang hanya berlaku dalam jangka waktu tertentu.

[#Pilihlah_pakaian_agar_sesuai_dengan_waktu_tempat_dan_situasi]

Nikmati Momen-Momen Kecil, Mereka Akan Segera Hilang

Tak Peduli Sebanyak Apa yang Kukejar, Hanya Ada Satu Hal, Kebahagiaan

Di Harvard University ada mata kuliah bernama "Studi Kebahagiaan" yang setiap tahun dipenuhi mahasiswa. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya kebahagiaan untuk manusia. Meski demikian, kebanyakan manusia modern tidak menikmati masa kini seolah-olah mereka bertekad untuk tidak bahagia.

Apa itu kebahagiaan? Menurut saya, kebahagiaan adalah kekuatan untuk menikmati hidup. Untuk menjadi bahagia, kamu membutuhkan ketenangan untuk bersyukur atas hidup setiap saat, tekad untuk tidak keras pada diri sendiri, dan kemurahan hati untuk memberi diri sendiri nilai yang besar. Semua ini tidak mudah. Namun, kita harus terus berusaha untuk bahagia karena semakin kamu mencoba, semakin kamu merasa bahagia. Kebahagiaan tidak pernah diperoleh dengan mencari pengalaman kerja dan mendapatkan pekerjaan di perusahaan terkemuka.

Di sini, saya ingin memperkenalkan "kesadaran" yang bisa membuatmu bahagia dengan cara yang sangat sederhana. Ini-

lah yang disebut "Proyek Ritual". Awalnya, ritual berhubungan dengan kegiatan keagamaan, tetapi saya ingin mengubah konsep kata ini menjadi ritual atau permainan yang mengelola pikiran kita agar bahagia. Kebanyakan orang berpikir bahwa depresi yang disebabkan oleh tingkah laku hanya bisa diperbaiki menggunakan metode rumit. Namun, sesungguhnya kamu dapat menghilangkan perasaan itu hanya dengan sedikit usaha.

Jika kamu tak suka pergi bekerja di pagi hari, cobalah membuat kopi. Minum teh juga boleh. Buatlah kopi, pilih jenis yang sesuai dengan kondisi kita, masukkan ke cangkir yang cantik, dan aktivitas ini mendorong kita agar membuat hari itu menyenangkan. Melakukan ritual kecil seperti itu menghindarkanmu dari menunda awal hari saat kamu perlu segera menyelesaikannya. Mengeset waktu berkencan atau melakukan hobi di hari yang paling menegangkan dalam seminggu juga cara yang baik untuk menyegarkan hidupmu. Kita dapat termotivasi oleh hal-hal yang lebih kecil dari yang kita duga dan malah merasakan kebahagiaan yang lebih besar.

Sebut Ini "Hari Ritual"

Merancang jadwal kegiatan juga dapat membuat hidupmu bahagia. Mengapa tidak pergi ke galeri seni atau kedai kopi secara rutin, seperti "sebulan sekali" atau "seminggu sekali"? Saat melihat lukisan di galeri seni yang tenang, kamu dapat melihat ke dalam dirimu sendiri. Ketika pergi ke kedai kopi, kamu dapat terpicu untuk bertumbuh dengan berbagai cara lewat menyaksikan orang-orang yang berbeda darimu.

Seorang dokter yang saya kenal membayar dan membatalkan tiket penerbangan setiap tiga bulan. Penyebabnya, dia ingin jalan-jalan, tetapi rumah sakit sangat sibuk sehingga dia tidak dapat berlibur dengan mudah. Setelah membayar tiket pesawat, dia merasa lebih baik sampai akhirnya harus membatalkannya. Dengan kata lain, "membayar tiket pesawat" adalah ritual triwulanan sang dokter.

- Kirim kartu ucapan untuk ibu pada Hari Ibu.
- Jalani hari raya bersama keluargamu, tetapi bepergianlah sendirian selama tahun baru.
- Berolahraga setiap Minggu dan "*me-time*" setiap tiga bulan.

Lihatlah kalender, amati jadwal tahun ini, dan tandai "Hari-Hari Ritual"-mu. Jika kamu membuat dan melaksanakan ritual-ritual ini, pada suatu waktu mereka akan menjadi bagian dari hidupmu.

DigitalPublishing GMGC

Bahagia di Sini, Saat Ini

Saya juga merekomendasikan perjalanan singkat sepulang kerja sebagai proyek ritual. Perjalanan singkat ini dapat dilakukan dalam perjalanan pulang kerja ke rumah. Pulang dalam keadaan stres membuatmu tidak dapat beristirahat dengan nyaman bahkan ketika telah sampai di rumah. Dibutuhkan kebijaksanaan untuk "menjembatani" antara pekerjaan dan rumah. Tidak ada yang mengalahkan perjalanan singkat sepulang kerja ini sebagai "jembatan".

Saya telah melakukan perjalanan singkat sepulang kerja ini selama hampir satu tahun. Saya memulainya karena muak akan

kehidupan kerja yang rutin di klinik sehingga menyenangkan melakukannya. Ketika berjalan kaki dari tempat kerja, semuanya terlihat berbeda. Alih-alih melihat jarak antarmobil di depan saya, saya dapat memperhatikan wajah orang-orang yang pergi dan pulang kerja, serta pakaian yang sedang sering mereka kenakan akhir-akhir ini. Saya juga bisa mendapatkan informasi tentang lingkungan sekitar, seperti restoran di antara rumah dan klinik, juga zona penyeberangan yang lampu hijaunya lebih cepat menyala.

Apakah kamu merasa sulit berjalan kaki karena jarak antara rumah dan kantormu terlalu jauh? Ada solusinya. Turunlah satu atau dua perhentian lebih awal dari tujuanmu dan berjalan kaki. Jika kamu tinggal dekat sungai, berjalanlah di sisinya selama dua puluh menit. Jika ada taman bermain, ada baiknya juga untuk berkeliling di sana sebelum pulang. Bukan hal buruk pula untuk mampir ke toko atau supermarket lokal untuk berbelanja.

Perjalanan singkat sepulang kerja memberi efek membangkitkan suasana hati dengan memberikan jarak antara diri kita dan rutinitas harian yang itu-itu saja. Penyimpangan kecil inilah yang membawa kebahagiaan. Konsep yang sama berlaku untuk proyek ritual lainnya. Jika kamu bosan mengikuti ritual yang kamu tetapkan, hentikan saja sewaktu-waktu. Kamu akan merasakan pembebasan dan kemerdekaan darinya.

[#Usaha_kecil_menciptakan_kebahagiaan]

Tidak Ada Awal yang Sempurna

Merespons, Memuji, Mendorong

1. Jangan terobsesi untuk menghapus foto yang jelek. Upaya untuk selalu tampil baik dan sempurna hanya akan menyulitkanmu. Foto yang tidak bagus akan menjadi kenangan suatu saat nanti.
2. Lepaskan sepatu hak tinggimu. Mengenakan sepatu yang nyaman membuat kegiatan di luar ruangan lebih menyenangkan.
3. Jangan takut sendirian.
4. Kamu tidak harus merencanakan semuanya. Nikmati sensasi ketidakpastian.
5. Kamu tidak perlu menyembunyikan semua kekuranganmu karena itu bisa menjadi sesuatu yang spesial darimu.
6. Terkadang bagus untuk menetapkan standar yang tidak masuk akal. Apalagi dalam hal "cinta".
7. Pizza dan kentang goreng adalah berkah Tuhan. Diet bukanlah segalanya dalam hidup!
8. Berguling-guling dengan pakaian dalam ketika bersantai merupakan suatu kebahagiaan juga.
9. Terkadang tak apa menggunakan alkohol untuk menimbulkan keberanian.
10. Tak perlu mengurus kehidupan seks orang lain.

Inilah "10 Perintah untuk Harga Diri" dari Jennifer Lawrence. Di antaranya, "jangan hapus foto yang tidak bagus" dan "kekurangan bisa menjadi sesuatu yang spesial" sangat berkesan bagi saya. Bahkan di usia muda, dia tahu bahwa mengejar kesempurnaan hanya akan melelahkan dirinya sendiri. Caranya menerima ketidaksempurnaan dan mencoba mencintai dirinya itu indah.

Hari-hari ini, semakin banyak saya berbicara dengan teman-teman saya, semakin saya merasa bahwa mereka semua mengejar perfeksionisme. Itu membuat saya bertanya-tanya kitab suci mana yang memuat ayat, "Pada mulanya adalah kesempurnaan." Ada dua jenis perfeksionisme. Perfeksionisme yang sehat, yang menetapkan tujuan dan berusaha untuk mencapainya, dan perfeksionisme patologis, yang bahkan tidak dapat memulai sesuatu kecuali telah sempurna. Yang pertama memiliki lebih banyak hal positif daripada negatif, namun yang terakhir membuang-buang semua energimu dengan merasa cemas karena tak memulai usaha apa pun. Sungguh kebiasaan yang tidak bermanfaat.

Terobsesi dengan perfeksionisme menyebabkan rasa takut yang berlebihan. Berkata, "Aku tidak bisa mulai karena belum siap!" Sulit untuk mempersiapkan segala hal dengan sempurna sejak awal. Karena kamu telah menetapkan tujuan yang sulit untuk dicapai, tentu saja sulit untuk mengambil langkah pertama. Ketakutan ini membuatmu ragu-ragu di depan tugas yang layak kamu lakukan. Di internet sering kita temukan istilah "generasi ke-n", sebuah istilah baru yang mengungkapkan isi hati mereka yang tidak berani menghadapi tantangan.

Kendatipun ada akhir yang sempurna, tidak ada awal yang sempurna. "Titik awal" adalah titik di mana tidak ada apa-apa. Tentu saja kondisi itu tidak lengkap. Apa yang kamu dapatkan saat membidik tujuan yang kamu inginkan adalah proses untuk membuat akhir yang sempurna, bukan awal yang sempurna.

Kamu Tak Bisa Berjabat dengan Tangan Terkepal

Kebanyakan perfeksionis percaya jauh di lubuk hati bahwa mereka hanya bisa dicintai jika mereka sempurna. Dapat kita lihat bahwa perfeksionisme dan keinginan untuk dicintai berjalan beriringan. Ketika orang lain menemukan "celah" kita, ketakutan tidak akan dicintai lagi muncul sebagai perfeksionisme. Dari sudut pandang ini, perfeksionisme juga merupakan "gangguan terhadap celah".

Haruskah kita menjadi sempurna agar dicintai? Izinkan dirimu bertanya pada diri sendiri. Apakah kita benar-benar ingin berada di sisi orang yang sempurna? Tidak mungkin. Orang-orang lebih memilih rekan bercakap yang tidak menganggap mereka tercela sekalipun mereka mengakui perasaannya. Artinya, kita merasa paling nyaman dengan seseorang yang memiliki sedikit celah bagi kita untuk mengungkapkan diri.

Jika kamu setuju dengan saya, kini kamu harus mencapai "konsensus pikiran". Jika kita merenungkan seberapa miripnya pernyataan "aku ingin menjadi" dengan "aku ingin bertemu", jawabannya ternyata lebih mudah dari yang kita duga. Kita mengejar kesempurnaan untuk menerima perhatian dan

cinta dari banyak orang, tetapi jika kita merasa nyaman dengan orang-orang yang memiliki celah itu, pada akhirnya tidak ada alasan untuk mengejar kesempurnaan. Orang-orang tertarik pada mereka yang rendah hati dan pekerja keras, bukan pada orang-orang yang punya segalanya.

Belajar Mencintai Diri Sendiri

Membaca kalimat, "Tak ada orang yang belajar mencintai diri sendiri," saya pikir itu benar. Berapa banyak orang yang dapat mengartikulasikan apa artinya mencintai diri sendiri? Tidak peduli sepintar apa kita, hal itu sulit dilakukan. Namun, kita harus bekerja tanpa lelah untuk belajar dan menguasai "cara mencintai diri sendiri". Sebab, mencintai diri sendiri adalah langkah pertama untuk menjadi bahagia.

Siapa pun bisa bahagia lebih lama jika belajar mencintai diri sendiri. Jadi, janganlah mengecilkan diri sendiri dengan menunggangi "pikiran buruk" dan belajarlah mencintai diri sendiri. Pepatah "Kamu harus mencintai diri sendiri agar bisa mencintai orang lain" adalah premis yang mengungkap petunjuk atas semua relasi.

Saya ingin memberi satu "tip untuk mencintai diri sendiri". Caritahu apa "permata"-mu. Apakah hidupmu kesusahan, bekerja paruh waktu siang dan malam karena sulitnya kondisi keluarga, dan membenci orangtuamu yang miskin? Saya juga menemui pasien seperti itu dari waktu ke waktu. Saya pun berkata seperti berikut ini.

"Anak-anak lain bahkan tidak bisa makan makanan yang disiapkan orangtua mereka, tetapi kamu menghasilkan uang sendiri dan menggunakan uang itu untuk datang ke klinik dan meminta bantuan. Orang yang benar-benar kesulitan bahkan tidak memiliki kekuatan untuk datang ke klinik. Kegigihanmu adalah permata yang tidak bisa dibeli dengan uang."

Kebanyakan orang tidak menyadari permata yang mereka miliki. Permata terkubur dalam tanah sehingga tampak seperti tidak ada. Orang lain memiliki batu rubi dan mutiara, tapi kita merasa tak punya apa-apa sehingga kita jatuh dalam kelesuan. Kelesuan itu membuat kita seakan kembali menjadi janin dalam rahim ibu. Tak kuasa melakukan apa pun. Karena itu, mari luangkan waktu untuk menemukan "permata dalam diri".

[#Tak_ada_orang_yang_belajar_mencintai_diri_sendiri]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Bab 4

Semua Relasi di Dunia Punya Aturan

DigitalPublishingKG.com

#Relasi #FRIENDS #Teman #Reputasi

DigitalPublishing/KG-3/GC

Sikap Mengalahkan Pengalaman

Jangan Seperti Rubah yang Pura-Pura Jadi Beruang

Janganlah bersikap seperti rubah yang berpura-pura menjadi beruang. Perilaku-perilaku seperti menggoda senior yang ingin kamu buat terkesan hingga tidak menyapa senior lain, melewatkan pertemuan makan malam perusahaan, mengakses media sosial di komputer kantor, atau melapor langsung ke kepala departemen sambil mengabaikan manajer penyeliamu. Memang bukan hal besar, tetapi akan menyebabkan reputasi buruk di masa depan.

Saya dengar bahwa anak-anak muda sekarang mencaritahu tentang senior mereka terlebih dahulu dan memutuskan bagaimana akan memperlakukan mereka. Itu adalah tindakan yang percuma untuk mencoba mengubah posisi dengan mengelabui mereka. Apakah kamu pikir para senior tidak tahu? Mereka hanya tidak mengatakannya saja.

Tidak peduli seberapa jelek kinerja seorang senior, dia punya pengalaman yang cukup untuk membuat karyawan baru terlihat bodoh. Bagaimanapun, itu adalah "hukum alam". Senior dalam perusahaan adalah orang yang sudah memiliki kekuatan. Tentu, kekuatan itu dapat mereka gunakan. Bagi mereka,

jika mereka berpikir, "Kalian belum lama masuk, tapi sudah bikin pusing," sehingga mereka ingin menabur garam pada masa depan seorang karyawan baru, garamlah yang akan mereka tabur, bukan bunga. Khususnya, senior dalam perusahaan yang kedudukannya tepat di atasmu. Mereka bisa menjadi sosok yang lebih menakutkan daripada bos-bos yang lain. Setidaknya, jangan bersikap seperti "rubah yang bikin pusing" terhadap senior yang berada tepat di atasmu. Memperhatikan hal-hal seperti ini akan membuat usahamu untuk mengukuhkan diri di perusahaan jadi jauh lebih mudah.

Kesempatan Baik Datang pada Ratu yang Supel

Tahukah kamu kata-kata yang paling menakutkan dalam kehidupan sosial? "Jika sudah melihat satu, kamu akan mengerti sepuluh." Maknanya, karakter seseorang bisa dinilai dari perilakunya. Kata "satu" pada kalimat ini mengacu pada kesan pertama. Alasan kalimat ini menakutkan adalah karena segala sesuatu dinilai berdasarkan "kesan pertama". Karena itu, sangat penting untuk berusaha menjadi "satu yang bernilai sepuluh". Satu yang bernilai sepuluh itu tidak akan muncul jika tidak menyapa.

Saya pernah mengunjungi agensi hiburan besar untuk memberi sesi konsultasi pada penyanyi yang masih dalam masa pelatihan. Saya menemukan bahwa penyanyi dalam pelatihan belajar menyapa dengan baik sebelum menyanyi atau menari. Mereka diajarkan bahwa reputasi yang baik akan membawa peluang yang baik.

Bukankah menyapa terlihat sepele? Dalam masyarakat Korea, sapaan adalah kepribadian. Terlepas dari tujuannya, siapa pun yang menyapa lebih dulu akan menanamkan citra yang baik. Jika melakukannya, anggap saja seperti rekening tempat kamu menabung citra sedikit demi sedikit dengan cara menyapa. Kamu tidak akan tahu kapan dan di mana citra yang tersimpan itu akan membantumu.

Bedakan Antara Apa Yang Bisa dan Tak Bisa Kita Ubah

Tolstoy, penulis besar Rusia, berkata, "Jika kamu membenci seseorang, hidupmu jatuh ke dalam lubang sebesar emosi itu." Mengapa dia menulis ungkapan bahwa akan ada lubang dalam hidup kita? Karena, sekali seseorang membenci, kebenciannya tumbuh berlipat ganda hingga akhirnya mengambil alih dan mengguncang hidupnya. Pada awalnya, mungkin hanya "cukup benci untuk kita tertawakan", tetapi kemudian hal itu bisa tumbuh ke tingkat yang tak dapat dikendalikan.

Setiap orang di tempat kerja akan memiliki tiga atau empat lubang. Saya pikir, pasti banyak dari kita yang pernah tersakiti oleh kata-kata. Meski kata-katanya sama, hati manusia yang kemarin dan hari ini berbeda.

"Kata-kata menyakitkan" yang terlontar saat bekerja bukanlah kesalahan satu pihak saja. Setengahnya berasal dari yang mengatakannya dan setengah lagi dari orang yang mendengar kemudian memperluas interpretasinya. Setiap pihak bertanggung jawab atas bagiannya.

"Aku tidak tahu kenapa manajerku masih saja mengatur mana yang boleh dan tidak boleh kulanggar. Ini tahun ketujuhku bekerja dengannya."

Mi-Young, yang sangat bangga dengan pekerjaannya, tersekat karena terlalu ingin mengendalikan segala hal. Mi-Young, yang penuh percaya diri dalam bekerja, beradu dengan bosnya, yang bertekad kuat saat mengelola dan mengawasi pekerjaan sehingga ketika ada masalah, seperti terjadi ledakan *big bang*.

"Apa sisi positif manajermu?"

Dia ragu-ragu sejenak sebelum menjawab pertanyaan saya.

"Dia memiliki rasa tanggung jawab yang kuat. Dia tidak akan membiarkan kepala departemen lain menjatuhkan kami."

Mustahil menemukan cara untuk memahaminya jika kita hanya berpikir dalam satu arah: "Seorang manajer adalah orang yang berkebutuhan kuat akan kendali." Saya ingin mendobrak ini dengan sedikit memelintirnya dan mengambil manfaat dari tindakan melebih-lebihkan.

"Meski kelemahan manajer menyulitkan Mi-young, ada kalanya hal itu menjadi keuntungan. Dapatkah kamu membayangkan memiliki bos yang kecenderungannya berlawanan dengan manajermu saat ini? Seorang bos yang memberikan kebebasan kepada karyawannya, tetapi tidak menghentikan omongan orang-orang dari departemen lain."

Dalam psikoterapi, ini disebut "*Breakthrough*", atau terobosan. Artinya, jika kita menerobos pikiran yang menghalangi, jalan akan terbuka. Tentu saja, mengenali kekuatan seseorang tidak menghilangkan kekurangannya. Namun, jika memiliki pandangan yang seimbang, kamu dapat berharap efek kemarahanmu berkurang tiga kali lipat.

Akankah Kamu Memilih Seorang Pemimpin? Akankah Perundungan Terhapuskan?

Di tempat kerja, kita lebih suka orang yang mudah diajak bekerja sama dan berhubungan baik dengan orang-orang yang cerdas dan cakap. Jika kamu terus-menerus marah, kamu harus memeriksa kesehatan fisik dan pikiranmu. Apabila kamu terlalu sibuk dan selalu tergesa-gesa, tubuhmu terlalu lelah atau tidurmu tidak nyenyak, pikiranmu bakal mudah berfluktuasi karena hal-hal sepele. Maka, jika kamu sering marah, istirahatlah.

Jika kamu melihat hutan secara utuh, arti dari satu pohon akan berubah. Hal yang sama berlaku untuk kehidupan kerja. Bos yang merundung dan rekan kerja yang hanya membencimu bukanlah segalanya dalam kehidupan kerjamu. Mereka hanyalah sebuah pohon. Inilah alasan pentingnya untuk memiliki sudut pandang yang utuh terhadap hutan. Jika kamu memiliki sudut pandang itu, pada titik tertentu kamu mungkin berkata, "Jika ia membenciku, apa yang bisa kulakukan? Toh, tak mungkin aku hidup tanpa bertemu orang itu." Sensitivitas dan ketertarikan pada subjek berkurang tanpa disadari. Kebencian membutuhkan banyak gairah dan energi seperti hal-

nya cinta. Strategi untuk mengurangi ketertarikan dan kebencian sangatlah membantu dalam dunia kerja.

Jangan mencoba menyelesaikan masalah relasi manusia dengan manusia. Sebaliknya, berfokuslah pada pertumbuhan di masa depan. Melakukannya dapat mengurangi kelelahan akibat konflik dalam relasi manusia. Seperti masalah kecil yang terselesaikan dengan sendirinya ketika masalah yang lebih besar terpecahkan, jika tekad kerjamu kuat, kamu bisa bersikap sedikit blak-blakan tentang hal-hal kecil yang kamu alami di dunia kerja.

Ada lelucon yang berkata, ketika banyak orang berkumpul, pria memilih pemimpin dan wanita memilih perundung. Alasannya, pria menghargai pemecahan masalah dan percaya bahwa relasi hierarkis memfasilitasinya, sementara wanita terlalu percaya pada kesetaraan dan empati. Empati layaknya kehidupan bagi wanita. Memilih perundung tidak berarti bahwa kepribadian wanita jelek, tetapi artinya mereka sangat sensitif terhadap orang-orang yang tidak bersimpati dengan baik.

Setelah lama hidup di masyarakat, saya sering merasa bahwa gaya hidup sosial pria, yang lebih mengutamakan kepraktisan daripada empati, berguna juga. Pria selalu setia pada atasannya meski mereka mencurangi kinerja bawahan mereka. Pria lebih tertarik pada kinerja masa depan daripada emosi sementara, jadi mereka menggunakan strategi mundur satu langkah. Dalam masyarakat, sepertinya ada hal yang lebih penting da-

ripada relasi: mengatur emosi demi masa depan. Siapa pun bisa menguasai kehidupan sosial jika melakukan hal ini dengan baik.

[#Jika_kamu_membenci_seseorang_hidupmu_jatuh_ke_dalam_lubang_sebesar_emosi_itu]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Identifikasi "Pola Relasi"

Identifikasi "Kecenderungan Relasi"-mu

Pernahkah kamu mendengar istilah "*Woo (Friend) Tech*"? Kita bisa melihat persahabatan sebagai teknik keuangan sebab pertemanan pun membutuhkan investasi. Kita membutuhkan energi untuk meluangkan waktu, menyapa, merayakan ulang tahun bersama, dan mendengarkan keluhannya meski saat dini hari.

Orangtua meminta anaknya untuk belajar dengan rajin dan berteman dengan anak yang berakhlak baik, tetapi pertemanan anak tidak terjadi atas dasar itu. Persahabatan adalah tentang ketertarikan. Kita membutuhkan kekuatan untuk saling tertarik dan menghabiskan waktu bersama. Jarang ada kasus pertemanan terjadi karena niat. Sebab, kenyamanan dan kegembiraan saat bersama tidak diperoleh melalui niat.

Relasi pertemanan memiliki pola. Jika kita ingin tahu tentang kecenderungan relasi kita, ada baiknya untuk melihat jenis teman yang sering kita pilih. Kita akan melihat kesamaan, seperti "aku suka teman yang humoris" atau "aku merasa nyaman dengan teman yang tidak menonjol". Teman dekat bisa jadi adalah "teman yang kekurangan". Jika kamu lebih tertarik pada teman yang kekurangan daripada teman yang tumbuh

dalam keluarga yang lengkap dan harmonis, kamu memiliki keinginan yang tinggi untuk diakui dan lebih cenderung merasa stabil ketika orang lain membutuhkanmu. Kamu ingin memimpin dalam relasi.

Pertemanan adalah cermin untuk melihat "diri kita yang lain". Penyebabnya, kita merasa dihargai secara psikologis dengan menemukan kekurangan atau pesona dari seorang teman. Pertemanan sama pentingnya dengan cinta, terutama bagi wanita berusia dua puluhan yang baru mulai mengenal diri mereka sendiri.

Saat para wanita berusia dua puluhan yang berpisah dari teman-teman lamanya mengunjungi klinik kami, mereka kerap menangis. Dari cerita mereka, perasaan kehilangan orang yang sudah lama bersama dan perasaan bahwa kenangannya tidak diterima menambah rasa sakit di hati mereka.

Digital Publishing Co.

Kebutuhan akan Jarak Aman Psikologis

Cinta tak berbalas juga ada dalam pertemanan. Ada orang-orang yang lebih kita sukai dan ada yang kurang kita sukai. Besarnya kesenjangan ini bisa membuat kita terobsesi dengan orang-orang yang lebih kita sukai. Kita ingin mengisi kekosongan hati, jadi kita terus meminta perhatiannya. Kita mengunjungi akun media sosialnya dan mencari informasi sepele, seperti di mana mereka bertemu dengan temannya yang lain dan apa yang mereka makan. Karena ada begitu banyak hal untuk dilihat, kita menjadi terobsesi dengan mereka. Bahkan, ketika mereka bertemu teman-teman yang lain, kita jadi

terpaksa bersikap sedih. Hal seperti ini adalah lampu merah. Kita tak menyadari bahwa kita jadi meragukan persahabatan itu karena hal-hal ini muncul di pikiran kita sendiri.

Kyung-Hee juga melewati proses ini. Sahabat sejak remajanya tidak ingin berteman lagi karena merasa terbebani oleh obsesi Kyung-Hee. Kyung-Hee dan temannya telah lulus sekolah dan hidup terpisah selama setengah tahun. Sesungguhnya, Kyung-Hee tidak terobsesi pada semua orang. Sebaliknya, dia sangat mandiri dalam relasinya dengan orang lain. Mengapa Kyung-Hee hanya bergantung pada teman itu? Sebab, dia hanya menunjukkan perasaannya kepada teman itu. Semacam menunjukkan wajah hati kita yang polos tanpa riasan. Mungkin tak banyak orang yang kita perlihatkan wajah polos itu.

Bagi wanita, wajah polos tanpa riasan adalah keinginan fisiologis yang berbeda. Selayaknya kita tidak ingin terlihat saat di kamar mandi, kita pun tak ingin wajah polos kita terlihat. Mustahil untuk menunjukkan wajah polos kita tanpa memercayai seseorang akan menyukai kita apa adanya. Hanya ada satu atau dua orang yang dengan nyaman kita tunjukkan wajah polos kita.

Pacarnya juga lebih sering melihat wajah yang terias daripada wajah polosnya sehingga wajar jika si sahabat menjadi sangat berharga. Penghargaan yang tinggi membuatnya terobsesi. Sangatlah penting untuk memiliki seseorang yang bisa kita temui dengan nyaman tanpa mengenakan topeng. Namun, jika tidak menyeimbangkannya, kamu akan mengalami rasa kehilangan yang hebat seperti Kyung-Hee.

Cara Meretas Ketergantungan dan Obsesi

Konflik yang timbul dari salah satu pihak yang menginginkan keintiman lebih disebut "konflik bilateral". Kita berpikir kita dekat dengan seseorang, jadi kita mengungkap segala hal tanpa pilih-pilih. Konflik akan terjadi ketika seseorang itu ternyata tidak terlalu memikirkan kita.

"Aku sangat memikirkanmu, tapi kenapa kamu tidak memperhatikanku?"

"Kamu bahkan mau pergi dengannya ke Samcheon-Dong, kenapa sulit untuk pergi denganku ke Garosu-Gil?"

"Karena persahabatan kita yang terbaik di dunia."

Mari lihat lebih dekat ekspresi lawan bicara kita saat kita mengatakan hal-hal seperti ini. Hal mencolok dalam pertemanan adalah sikap mencurahkan persyaratan sendiri secara sepihak, seperti, "Kita berteman, jadi kamu harus melakukan segalanya untuk kita," atau, "Hei, tak bisakah kita saling berkata begini?" Sikap ini dapat memberikan tekanan pada orang lain. Mungkin pada awalnya mereka akan menerimanya, tetapi jika diulangi, relasi itu tidak akan bertahan lama.

"*Setting boundaries*" atau membuat batasan sangatlah penting untuk memelihara relasi agar tetap dalam lingkup yang tidak melanggar identitas pihak lain. Batasan dan sikap saling menghormati batasan itu tidak hanya penting dalam persahabatan, tetapi juga antara orangtua dan anak. Dalam budaya Korea yang menganggap bahwa kasih sayang itu penting, hal ini tidak mudah.

Ketika ada wanita yang mengalami konflik bilateral atau perasaan tak berbalas datang kepada saya, saya menyarankan mereka untuk mengklasifikasikan dan mendefinisikan relasi itu. Dalam metode ini kita mengeluarkan kertas seukuran A4, menulis huruf-huruf dalam kata "FRIENDS", dan memilah kelompok sesuai dengannya. Di antara huruf-huruf itu, F adalah tujuan dari relasi yang harus dikejar oleh sisa huruf lainnya, RIENDS. Gambarlah lingkaran besar di tengah dan tulis kata "*Free*". Dengan kata lain, ini semacam deklarasi untuk mengakui kebebasan pihak lain.

FRIENDS
Free: Teman yang mengakui teman-temanku yang lain, relasi yang matang
Remember: Teman-teman dengan kenangan yang sama
Inner Circle: Teman-teman dengan minat serupa
Every: Sahabat
Needs: Teman-teman yang bisa saling membantu
Development: Teman-teman yang saling berbagi pertumbuhan dan lingkaran sosial
Sometime: Teman-teman yang hanya kutemui satu atau dua kali setahun

Bagian "*Free*" adalah konsep teratas. Gambarlah enam lingkaran di bawahnya dan tuliskan nama-nama teman yang sesuai dengan konsep "*Remember*", "*Inner Circle*", "*Every*", "*Needs*", "*Development*", dan "*Sometime*".

Relasi seperti investasi, membutuhkan keragaman. Tidak cukup ada satu orang untuk menemani kita hidup dan mati. Kita membutuhkan teman yang cukup kita temui satu atau dua kali

setahun, tetapi kita juga membutuhkan kelompok yang tetap berhubungan bahkan jika tidak jalan-jalan bersama. Dengan begitu, kita bisa menunggu tanpa merasa cemas ketika berkonflik dengan teman dekat kita. Relasi yang menumpukan segalanya pada satu orang saja tidak pernah bisa disebut sehat.

[#Cinta_tak_berbalas_juga_ada_dalam_pertemanan]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Bagaimana Menjadi Orang yang Ingin Kamu Temui Lagi

Titik Balik Minat

Sebuah tim peneliti dari University of Oxford menganalisis volume panggilan telepon dari orang-orang muda yang mewakili populasi tertentu dan menemukan bahwa manusia memiliki jumlah teman yang paling banyak dalam hidup mereka pada usia 25. Setelah 25, analisis memperlihatkan bahwa pertemanan lebih condong ke "kualitas" daripada "jumlah." Analisis ini sungguh meyakinkan.

Seiring bertambahnya usia, konsep teman berubah dari menjadi sesuatu yang bisa hadir bersama kapan saja dan di mana saja jadi menghabiskan waktu bersama meski tidak dapat berbagi empati yang mendalam. Bisa dibilang bahwa kita melihat orang lain bukan hanya sebagai teman kita sendiri, tetapi sebagai bos, kolega, putri, atau istri orang lain. Jadi, menginjak usia tiga puluh adalah waktu yang tepat untuk menanyakan pertanyaan ini.

"Apakah pertemanan itu benar-benar ada? Berapa banyak orang yang bisa kusebut teman sejati?"

Bagi wanita, usia tiga puluh adalah musim ketika bab dua puluhan ditutup dan bab tiga puluhan dibuka. Saya menyebutnya sebagai "titik balik minat". Pada masa itu energi bergeser dari "relasi" ke "pekerjaan" sehingga "keinginan berteman" berkurang secara signifikan. Bukan hanya pria yang bekerja keras. Dewasa ini wanita juga memiliki hasrat yang signifikan terhadap karier mereka. Artinya, nilai dari rekan kerja atau orang yang kita temui di tempat kita membangun karier menjadi penting, sementara kita menjadi jauh dari teman-teman yang sudah ada.

Di usia dua puluhan, ketika memilih sesuatu, kita meminta saran dari teman karena belum memiliki kekuatan untuk membuat keputusan sendiri. Berkumpul dengan teman-teman yang berpengalaman banyak mungkin tidak terlalu membantu, tetapi hanya dengan memikirkannya bersama-sama memberi kita kekuatan. Kemudian, ketika memasuki usia tiga puluhan, kita memiliki kekuatan untuk membuat keputusan untuk diri sendiri. Teman dengan sumber daya dan pemikiran yang sama tidak lagi dibutuhkan sesering pada usia dua puluhan. Sebaliknya, energi hidup dialihkan untuk berhubungan dengan teman-teman sosial yang memiliki minat dan sumber pertumbuhan yang serupa. Jika dengan teman lama kita berbagi kenangan, bisa dibilang bahwa dengan teman-teman yang ditemui di masyarakat kita berbagi masa kini dan masa depan.

Usia tiga puluhan dan empat puluhan adalah masa paling produktif dalam hidup kita. Wajar untuk lebih merespons pertumbuhan daripada kenangan. Jadi, saya menyarankan kamu untuk mempertimbangkan "teman untuk berbagi masa lalu"

dan "teman untuk berbagi masa depan" dengan bobot yang sama. Teman lama tidak selalu lebih baik.

Memilih dan Dipilih

"Alam memberimu wajah yang kamu miliki di usia dua puluh. Namun, di usia lima puluh kamu mendapat wajah yang pantas untukmu."

Kata-kata ini berasal dari Gabrielle Chanel, seorang perancang busana Prancis yang memimpin inovasi busana wanita pada abad ke-20. Yang saya rasakan setiap kali melihat barang-barang bermerek Chanel adalah bermunculannya cerita-cerita tentang orang-orang di sekitarnya. Mungkin karena kehidupan Chanel sangat dipengaruhi oleh orang-orang itu. Terutama, Misia, seseorang yang sangat dibutuhkan dalam kehidupan Chanel.

Misia dan Chanel bertemu di sebuah pesta dan menjadi teman. Misia, yang mengenali potensi Chanel sejak dini, menjadi pemberi yang murah hati kepada Chanel bahkan sebelum dia tenar sebagai seorang desainer. Misia-lah yang mengenalkan Chanel kepada tokoh-tokoh budaya seperti Picasso dan Jean Cocteau.

Apakah ada teman seperti Misia di sisimu? Untuk menemukan jawabannya, kamu harus terlebih dahulu menjawab pertanyaan berikut. Pernahkah kamu menjadi teman seperti Misia? Jika ya, kamu juga akan memiliki teman seperti Misia. Tidak perlu merasa frustrasi karena itu. Sekarang pun kita masih bisa menjadi teman seperti Misia.

Untuk menjaga hubungan baik dengan teman-teman yang kamu temui di masyarakat, pastikan terjadi *"give and take"*. Bukan berarti bahwa jika kita menerima sesuatu dari orang lain, kita harus membayar harga yang wajar untuk itu. Bahkan jika kita bertemu orang yang biasanya murah hati, tidak seharusnya kita memperlakukan mereka dengan enteng, berpikir bahwa "orang itu memang pada dasarnya sudah baik". Tidak ada seorang pun di dunia ini yang dilahirkan untuk memberi, bahkan jutawan sekalipun.

Terkadang, ambillah waktu untuk merenungkan, "Apa yang bisa kuberikan?" Bisa berupa hal yang emosional, seperti humor, pertimbangan, atau waktu untuk mendengarkan. Bisa juga pengetahuan tentang belanja atau kecantikan. Dalam kehidupan sosial informasi atau tip yang membantu seseorang dalam pekerjaan juga cukup berguna. Setiap orang terlahir dengan bakatnya masing-masing. Suatu kebijaksanaan jika bakat-bakat ini digunakan untuk membangun relasi.

Menjaga rasio memberi dan menerima adalah rahasia untuk mempertahankan relasi. Bagaimana jika Chanel hanya menerima dari Misia? Relasi antara keduanya akan sangat berbeda dari apa yang diwariskan hari ini. Misia sepenuhnya mendukung Chanel ketika belum dikenal, dan Chanel cukup memperhatikan Misia hingga membuat dan mendedikasikan parfum yang diberi nama *"Chanel No. 5"*. Keduanya berharap dengan tulus untuk pertumbuhan masing-masing dan mengungkapkan rasa terima kasih kepada satu sama lain. Jika ada banyak relasi yang bertukar perasaan seperti ini, kita dapat memiliki wajah yang cantik bahkan ketika mencapai usia lima puluh.

Jangan Menjadi *Relationship Shopper*

Dewasa ini, orang-orang cenderung hanya berhubungan dengan hal-hal yang akan membantu mereka. Saya tidak berpikir ini buruk. Memang penting untuk memiliki relasi sebanyak mungkin, dengan cara apa pun, ketika kita masih muda. Benih-benih suatu relasi bisa mekar setelah satu tahun, atau bahkan setelah sepuluh tahun. Tidak ada yang tahu kapan dan di mana kita memerlukan bantuan. Namun, ketahuilah bahwa mencoba mengambil keuntungan semata dari suatu relasi adalah sikap yang tidak dewasa.

Tidak ada yang akan terus berteman dengan orang-orang yang berusaha mengeksploitasi mereka, kecuali mereka bodoh. Jika kamu hanya berfokus pada teman yang akan membantumu mendapatkan pekerjaan atau membangun keahlian, kamu mungkin kehilangan sumber daya emosional berupa empati, perhatian, dan pengertian. Hal terpenting dalam suatu relasi, sesungguhnya, adalah sumber daya emosional ini. Berhubungan dengan orang yang bisa bertukar informasi pekerjaan adalah "relasi yang tergantikan", yang bisa terjalin dengan siapa saja. Namun, janganlah lupa bahwa teman yang memberi kata-kata hangat ketika kamu gagal dalam wawancara adalah "relasi yang tak tergantikan".

Ada istilah baru, yaitu "*Frienemy*". Kata ini terbentuk dari "*Friend*" (teman) dan "*Enemy*" (musuh), dan mengandung esensi persahabatan dalam masyarakat modern. Jika minatnya sejalan, mereka berteman, tetapi jika tidak, pertemanan itu langsung berubah arah. Penelitian menunjukkan bahwa

lima puluh persen orang dapat disebut sebagai teman yang hanya datang pada saat-saat senang (*fair-weather friend*).

Setengah dari mereka mengatakan bahwa itu bentuk pertemanan palsu, tetapi saya tidak ingin memandangnya sebagai hal yang tragis. Bagaimana bisa kita menjadi "sahabat sejati" dengan semua orang yang kita temui? Kita pasti pernah memiliki relasi selewat, tetapi kita juga bisa melakukan hal yang lebih baik untuk mereka yang bertahan di sisi kita. Sekaranglah saatnya untuk bekerja keras demi relasimu.

[#Jagalah_rasio_memberi_dan_menerima]

DigitalPublishing/KG-JSC

Kehidupan Sehari-Hari Kadang Lebih Sulit Daripada Hidup

Keluarga, Sekumpulan Relasi

Ada cerita menarik tentang asal mula kata bahasa Inggris *family* (keluarga). *Family* adalah singkatan dari "*Father And Mother I Love You*", atau "Ayah dan Ibu, Aku Mencintaimu".

Namun, ada banyak keluarga yang alih-alih saling mencintai, malah saling membenci karena berbagai alasan. Ke mana kita harus mengeluh tentang kekesalan dan kebencian terhadap keluarga kita?

Konflik bisa muncul dengan kekasih, bahkan terhadap bos yang kita temui setiap hari dapat timbul permusuhan. Tidak semua orang yang sedarah memiliki pemikiran dan keinginan yang sama. Ibu, ayah, kakak laki-laki, kakak perempuan, adik, kita sendiri. Keluarga adalah sekumpulan keinginan sebanyak jumlah kepala di dalamnya. Kondisi ini bisa memicu konflik. Dalam prosesnya, wajar jika saling menyakiti dan saling merasa kesal. Hanya dengan mengakui fakta ini kita dapat menghindarkan diri dari menjatuhkan hukuman berat pada anggota keluarga lain, atau bahkan diri kita sendiri, hanya karena rasa sakit yang disebabkan oleh satu sama lain.

Tidak ada relasi di dunia ini yang hanya saling memberi perasaan baik. Relasi seperti itu tidak dapat bertahan. Keluarga memang berharga. Namun, terlepas dari itu, kita tidak dapat mencegah terjadinya "pencemaran emosional". Bagaimanapun, benci juga merupakan jenis cinta. Karena itulah, keberanian untuk membenci keluarga juga dibutuhkan. Dengan bertukar berbagai emosi dari cinta hingga benci, kita sedang mengembangkan keterikatan yang mengakar kepada satu sama lain.

Ketika mendengarkan cerita-cerita tentang konflik dalam keluarga, saya kerap merasakan bahwa "kesadaran akan sucinya keluarga" menambah rasa bersalah para pasien. Khususnya, kebanyakan dari mereka yang datang ke klinik kami dan berkonsultasi bukanlah mereka yang bertindak seenak hati, melainkan mereka yang terluka oleh seseorang. Jadi, saya lebih berfokus untuk meringankan beban para pasien.

"Kamu harus belajar membenci keluargamu. Selain sebagai marga, keluarga hanyalah serangkaian relasi. Bagaimana lagi kita bisa bahagia dan saling menjaga setiap hari?"

Paling Dekat, tetapi Paling Sulit Dipahami

Jika kesenjangan antara orangtua ideal yang kamu inginkan dan orangtua yang sebenarnya kamu miliki melebar, kamu boleh memiliki keinginan untuk mengubah orangtuamu. Freud menyebut kondisi psikologis ini sebagai "*Family Romance*" (Romansa Keluarga). Contohnya adalah kasus Eun-Hee, yang berjuang dengan romansa keluarga.

"Temanku punya keluarga yang menyenangkan, kedua orangtuanya rukun. Orangtuaku selalu makan bersama, tetapi sudah lebih dari delapan tahun sejak mereka pisah kamar. Aku ingin menukar keluargaku dengan keluarga temanku."

"Benarkah ada keluarga yang tak punya masalah? Itu hanya tak terlihat dari luar saja. Orangtua Eun-Hee tidak sekamar, tetapi mereka makan di meja yang sama. Itu saja sudah merupakan keluarga yang harmonis."

"Aku tidak mengerti apa maksud Dokter."

"Mereka adalah keluarga Eun-Hee. Apa yang kamu miliki tidak terlihat. Eun-Hee mungkin tidak merasakannya sekarang. Saat ini, Eun-hee ingin memiliki keluarga temanmu. Tapi, orang lain mungkin ingin memiliki keluarga Eun-Hee."

Hanya ada satu hal yang saya pesankan kepada Eun-Hee. Jangan berfantasi tentang keluarganya. Alasan dia menderita karena keluarganya bukan karena mereka benar-benar tidak bahagia, tetapi karena dia memiliki fantasi yang hebat tentang keluarga harmonis.

Kita menetapkan standar hidup pada sepuluh persen di atas rata-rata sebagai norma, kemudian membenci kehidupan kita sendiri karena tidak memenuhi itu. Kecuali setiap hari terjadi kekerasan dalam keluarga dan anggotanya selalu meneteskan air mata, keluarga yang menetapkan jarak wajar antara satu sama lain juga merupakan keluarga yang bahagia.

Luka Itu Relatif

Apakah kamu iri dan cemburu pada saudara laki-lakimu yang diberikan dukungan dan cinta yang utuh oleh orangtuamu? Meskipun kalian dilahirkan di keluarga yang sama, apakah menurutmu saudara perempuan dan laki-lakimu dibesarkan dengan berbagai kelebihan? Kurangnya cinta adalah masalah, tetapi terlalu banyak pun bisa jadi masalah. Bahkan, mungkin kelebihan lebih sulit diatasi daripada kekurangan. Artinya, mereka pun menanggung luka.

Dewasa ini, banyak orangtua yang lebih memilih anak perempuan daripada anak laki-laki, tetapi ini baru menjadi tren beberapa tahun ke belakang. Orangtua yang anak-anaknya kini berusia dua puluhan dan tiga puluhan bisa disebut sebagai generasi terakhir yang memiliki preferensi anak laki-laki. Benarkah begitu? Keluhan yang datang terus-menerus dari anak perempuan yang dibesarkan tanpa kelebihan dibandingkan dengan saudara laki-lakinya membuktikannya. Hee-Jung juga seperti itu.

"Ibuku melakukan segalanya untuk saudara laki-lakiku, tetapi sebagai anak perempuan, aku diabaikan. Mereka mengatakan bahwa jika membesarkan seorang anak perempuan, sudah cukup jika dia bisa menikah."

Hee-Jung berkata bahwa seluruh keluarganya bertengkar setiap hari karena saudara laki-lakinya menyatakan ingin mandiri dari ibunya. Kakaknya berusia pertengahan tiga puluhan. Dia bukan ingin berhenti berbakti pada orangtuanya, tetapi ingin melepaskan dukungan keuangan yang diterimanya.

"Aku tidak tahu. Sepertinya, saudara laki-lakiku sedang kesulitan."

"Kasih sayang yang terlalu sedikit memang masalah, tetapi menerima terlalu banyak juga menyakitkan. Hal itu datang sebagai beban. Saya tidak tahu, tetapi jika tidak menerima dukungan keuangan dari orangtuamu, saudara laki-lakimu mungkin tidak akan memiliki egonya sendiri."

Jika Masa Lalu Tidak Bahagia, Apakah Kamu Akan Memilih Ketidakbahagiaan di Masa Depan?

Kita cenderung berbicara tentang luka hanya dari sudut pandang "dirampas atau diambil". Di sisi lain, terlepas dari apa yang kita inginkan, kita bersikap acuh tak acuh terhadap mereka yang telah terluka oleh cinta dan ikatan yang meluap-luap.

DigitalPublishingKG

"Aku sangat membenci saudara laki-lakiku karena dia dengan mudah mendapatkan sesuatu yang harus kuminta sepuluh kali."

"Sebaliknya, Hee-Jung menjalani hidup dengan melakukan apa pun yang kamu inginkan. Itu bisa terjadi karena saudara laki-lakimu berperan sebagai boneka yang mewujudkan keinginan ibumu."

Jika Hee-Jung kekurangan "kasih sayang orangtua", saudara laki-lakinya yang terlalu dilindungi kehilangan "kesempatan untuk mengembangkan diri". Menjadi orangtua yang terlalu protektif berarti memiliki kontrol yang kuat dan seorang

anak yang dibesarkannya tidak akan memiliki kebebasan untuk membangun hidupnya sendiri. Di Korea, putra tertua dan putri tertua sering membawa beban ini. Mereka yang tidak menerima kasih sayang memiliki alasan untuk memberontak, tetapi mereka yang menerima terlalu banyak akan terlihat tidak berbakti saat memberontak. Sebab, mereka tidak punya alasan untuk memberontak.

Kakak laki-laki Hee-Jung harus menghasilkan sebanyak dukungan yang dia terima, dan jika dia tidak dapat memenuhi harapan orangtuanya, dia akan hidup dalam pemikiran bahwa dia anak yang gagal. Sejak kecil, keinginan orangtua mendominasi hidup mereka sendiri. Jadi, tentu saja, pada satu titik "*inner child*" mereka berteriak, "Aku tak bisa lagi hidup begini!"

Namun, bukanlah sikap yang tepat untuk tiba-tiba menyatakan kemandirian seperti kakak laki-laki Hee-Jung. Hal ini seperti memukul orangtua dari belakang. Sikap seperti itu berakibat fatal bagi yang bersangkutan.

Baik dibesarkan dengan kasih sayang yang melimpah maupun sedikit, kamu harus menjadi mandiri secara emosional saat mencapai usia dewasa. Orangtua tidak pernah berubah. Namun, "tingkat pengaruh dari orangtua" dapat kita ubah sesuai keinginan kita. Menambah pengalaman dan memperluas wawasan adalah cara yang mandiri dan sehat untuk melindungi "tembok keluarga" dan menumbuhkan diri.

[#Kurang_kasih_sayang_adalah_masalah_tapi_berlebihan_pun_masalah]

Kamu Tidak Harus Akrab dengan Ibumu

Aku dan Ibuku Berbeda

Akhir-akhir ini, waktu bagi anak perempuan untuk mandiri dari ibu mereka mundur sekitar sepuluh tahun. Baik lajang maupun sudah menikah, mereka sering gagal untuk memutuskan tali pusat psikologis dengan ibu mereka. Akibatnya, "perang ibu dan putrinya" terus berlanjut. Jika tren ini terus berlanjut, kita harus mencari cara untuk mengakurkan diri dengan ibu kita.

Ibu yang berusia lima puluh atau enam puluhan lahir dan dibesarkan dalam waktu yang berbeda dengan putri mereka yang berusia dua puluh atau tiga puluhan. Pemikiran mereka akan terasa agak aneh bagi satu sama lain. Meski tidak punya pilihan selain saling berinteraksi, karena mereka berbeda, putri mereka kerap merasa bersalah dan mengatakan, "Aku tidak seharusnya melakukan ini pada ibuku."

Seperti yang dikatakan Alkitab, sudah sewajarnya bagi anak-anak untuk menghormati orangtua mereka. Namun, mengapa mengabaikan ayat berikutnya? Orangtua tidak boleh mem-

buat anak-anaknya marah. Ada satu pepatah, "Hormati satu sama lain sebagai sesama orang dewasa."

Jika ibu memupuk kasih sayang keibuannya saat memiliki anak, tampaknya anak perempuan mengembangkan "kecintaan pada ibu" saat tumbuh dewasa. Dengan kata lain, mereka berpikir mereka harus mencintai dan mematuhi ibunya tanpa syarat. Jika kecintaan pada ibu seperti ini berlebihan, mereka akan merasa bersalah atas semua tindakannya, dan ini tidak bermanfaat bagi hidupnya.

Setiap anak perempuan di dunia ini terus-menerus bertengkar dan berdamai dengan ibunya. Jadi, jangan salahkan dirimu karena memiliki relasi yang buruk dengan ibumu. Semakin besar sindrom "putri yang baik" yang dimiliki seorang wanita, semakin rendah harga dirinya. Ini malah membuktikan bahwa mereka memiliki relasi yang buruk dengan ibu mereka. Harga diri yang rendah ini berdampak buruk pada relasi dengan orang lain, jadi mereka harus mewaspadainya.

Marilah menerima kenyataan bahwa normal jika ada hal-hal yang tidak klop, dan bebaskan diri dari ilusi relasi ibu dan putrinya. Kemudian, bacalah tiga kalimat di bawah ini dengan lantang.

"Ibu dan aku berbeda."

"Aku bisa mendebat ibuku."

"Aku tidak harus akrab dengan ibuku."

Rasa Hormat Juga Diperlukan Antara Orangtua dan Anak

Jangan memahami kalimat terakhir di atas dengan pemahaman satu dimensi sebagai "tidak apa-apa jika hubunganmu buruk dengan ibumu". Kalimat itu bermakna tidak perlu menganggap ibu selayaknya dewa yang mahakuasa, tetapi juga sebagai mantra untuk menjaga sopan santun kepada ibu.

Belum lama ini, saya bercakap-cakap seperti ini dengan seorang adik kelas di kampus.

"Aku sedang keluar dan ibuku terus meneleponku."

"Bukankah itu karena waktu pulangmu sudah terlewati?"

"Aku akan pulang sendiri, jadi mengapa dia harus meneleponku?"

DigitalPublishing/KO3/GC

"Ibu bukanlah seseorang yang hanya bisa menunggu. Bukankah kita juga harus menghormati orangtua kita?"

Salah satu alasan mengapa perang antara ibu dan putrinya terpicu adalah "seorang ibu yang menunggu dan putri yang tidak menghubungi mereka". Baik kita berusia dua puluh maupun empat puluh, di mata ibu, anak perempuan harus ditunggui sampai kembali ke rumah. Mereka khawatir tentang apa yang kita lakukan di luar rumah. Jika hidup terpisah, apakah kita makan dengan baik? Jika kita berkencan, apakah kita berbuat kenakalan dengan pacar kita? Oleh karena itu, anak perempuan berkewajiban untuk menenangkan ibu mereka.

Seorang ibu merasa lega meski putrinya hanya menyapa lewat SMS atau telepon. Saya menyebut ini sebagai "menenangkan ibu". Jika kamu malu untuk berbicara dengan ibumu secara langsung, tinggalkan pesan singkat seperti ini lewat SMS atau *messenger*.

"Bu, hidupku seperti ini akhir-akhir ini, dan aku baik-baik saja."

Kamu akan dapat merasakan kenaikan status dari "putri yang tidak dapat diandalkan" menjadi "putri yang membuat lega".

Suatu Saat Kamu pun Akan Menjadi Ibu

"Aku tak akan pernah hidup seperti ibuku!"

Kata-kata ini bisa keluar tanpa disadari ketika kita sedang bertengkar dengan ibu kita. Akan tetapi, hal ini juga sesuatu yang tidak boleh dianggap enteng. Luka yang timbul dalam hati ibu ketika keberadaannya ditolak dalam hidup putrinya jauh lebih besar dan lebih dalam dari dugaan putrinya. Jika kamu ingin menghibur ibumu, katakan sesuatu seperti:

"Aku ingin hidup seperti ibuku. Tapi, aku tidak sanggup untuk berkorban seperti ibuku. Aku seorang putri yang sangat buruk. Bukankah begitu?"

Meski kalimat itu tidak datang dari lubuk hatimu, saya harap kamu mencobanya. Ibu juga membutuhkan kenyamanan dan ingin diakui oleh keluarganya. Sama seperti putrinya.

Tidak ada ibu yang sempurna seperti halnya tidak ada anak perempuan yang sempurna. Ibu juga makhluk yang belum matang, dan mereka hanyalah manusia seperti kita, yang terus tumbuh melalui *trial and error*. Jika kamu berkonflik dengan ibumu, jangan terlalu menyalahkan diri sendiri. Tidak peduli apa yang kita katakan, ibu kita tidak mudah berubah. Namun, lihatlah ibu kita sebagai orang dewasa dengan sudut pandang "seorang wanita". Konflik dengan ibu tidak akan lagi menjadi masalah besar.

Waktu untuk Mendengarkan Ibu

Film *The Little Mermaid* menceritakan kisah Na-Yeon, yang berusia dua puluhan dan pergi ke Pulau Jeju untuk mencari ayahnya yang melarikan diri. Tanpa diduga, dia bertemu Yeon-Soon, ibunya saat berusia dua puluhan. Dalam film ini, Yeon-Soon mengungkapkan perasaan batinnya tanpa mengetahui bahwa Na-Yeon adalah putrinya. Mendengarkan pengakuan ibunya, Na-Yeon memahami kehidupan ibunya dan menyadari bahwa ibunya juga seorang "wanita" seperti dirinya. Bagaimana kalau kita meluangkan waktu untuk mendengarkan kehidupan ibu kita seperti Na-Yeon?

Kita mengobrol dengan teman-teman selama berjam-jam, tetapi sulit untuk bercakap-cakap dengan nyaman dengan ibu bahkan untuk sepuluh menit saja. Bukan sepuluh menit sehari, tapi sepuluh menit seumur hidup pun terkadang sulit. "Waktu untuk mendengarkan ibuku" adalah resep untuk tujuan ini.

"Seperti apa ibunya Ibu?"

"Penyanyi seperti apa yang Ibu sukai?"

"Bagaimana kencan pertama Ibu dengan Ayah?"

"Apa makanan favorit Ibu?"

Pada awalnya, ibu mungkin merasa asing, tetapi makin banyak dia berbicara, makin dia tampak kembali menjadi gadis. Melalui proses seperti itu, kita menyadari bahwa sama seperti kita tidak mengetahui semua hal tentang diri sendiri, menjadi seorang anak perempuan pun tidak lantas membuat kita tahu semua hal tentang ibu kita. Proses ini juga dapat membantu menyembuhkan "rasa kurang kasih sayang dari ibu". Pada dasarnya, cinta dimulai dengan upaya untuk memahami orang lain. Cobalah lakukan hal yang sama dengan ibumu. Mencoba untuk memahami mungkin membuatmu lebih mencintai ibumu dari sebelumnya.

Kamu bisa bertengkar dengan ibumu atau berdebat dengannya. Namun bagaimanapun juga, jangan lupa bahwa dia tidak dilahirkan untuk menjadi "ibumu". Dia hanya hadir sebagai ibumu "saat ini". Para ibu juga melakukan hal-hal mengkhawatirkan yang dilakukan anak perempuannya ketika mereka masih muda. Terkadang hormatilah dan perlakukan ibumu sebagai seorang wanita, bukan seorang ibu. Bahkan jika kalian tidak rukun seperti sewajarnya, kalian akan bisa menjaga relasi yang bersahabat.

[#Cinta_dimulai_dengan_upaya_untuk_memahami_orang_lain]

Jangan Mengartikan "Masalah Orangtua" sebagai "Masalahmu"

"Menerima" Juga Butuh Latihan

Ketika masalah terjadi di rumah, semua anggota keluarga memperlambat hidup mereka. Tindakan "mengurangi kecepatan" ini lebih menyakitkan bagi orang berusia dua puluhan daripada anggota keluarga lainnya. Teman-teman seusia mereka memperlambat hidup setelah mencapai jarak seratus kilometer. Namun, jika mereka sendiri baru mencapai jarak lima puluh kilometer, perlu upaya lebih dari dua kali lipat untuk menginternalisasi nilai-nilai yang perlu mereka peroleh pada usia itu, seperti pekerjaan, percintaan, dan pengalaman sosial. Mereka harus berhenti karena "masalah keluarga" setiap kali membuat kemajuan hidup, seperti dalam pekerjaan atau relasi. Akibatnya tentu fatal bagi orang-orang muda yang harus memperoleh lebih banyak hal di masa depan daripada yang sudah mereka miliki.

Jika saat ini kamu sedang bergelut dengan masalah keluarga, ambillah waktu istirahat baik di dunia nyata maupun dunia maya. Memiliki waktu untuk merawat diri sendiri selama minimal enam bulan atau maksimal dua tahun dapat menurunkan sensitivitasmu terhadap akselerasi hidup dan penga-

ruh eksternal. Proses ini juga bertindak sebagai mantra untuk membangun niat memikul beban keluarga alih-alih menutup mata terhadapnya.

Bahkan jika hidup kita sendiri berjalan baik, harga atau nilai diri kita akan menurun jika kita memiliki masalah dalam keluarga. Apakah kita akan benar-benar bahagia jika menutup mata terhadap keluarga kita sendiri dan tersenyum sendirian? Saya harap kamu berlatih "menerima rasa sakit" sampai pada titik ketika kamu bisa merasa bersalah karena menutup mata terhadap luka keluargamu.

Jangan Jadikan "Kesalahan" Orangtuamu Sebagai "Luka"-mu

"Aku sempat tidak akur dengan putraku karena aku sibuk bekerja sepanjang hidupku. Meski begitu, putraku sangat baik. Butuh lebih dari lima tahun untuk bangkit setelah bisnisku bangkrut, tetapi putraku menunggu dengan sabar. Saat itu, aku merasa putraku memperhatikanku dengan tulus."

Inilah yang dikatakan seorang kakek yang sudah tua ketika datang ke klinik kami. Bahkan setelah kakek itu meninggalkan klinik, kata-kata "memperhatikanku dengan tulus" bertahan lama di hati saya. Anak-anak biasanya berpikir, "Orangtua-ku tidak boleh mengecewakan." Orangtua menunggu anak-anak mereka buang air, tetapi anak-anak bahkan tidak dapat menoleransi kegagalan apa pun dari orangtua. Sebab, hidup mereka sedang terasa tidak nyaman pada saat itu. Seperti kita melalui *trial and error*, orangtua setengah baya pun mengalami

trial and error. Oleh karena itu, anak-anak juga harus memiliki waktu untuk memperhatikan sakitnya orangtua saat bertumbuh dengan tulus. Setelah mendapatkan kesimpulan ini, saya berbicara dengan percaya diri kepada anak-anak muda yang sedang berjuang mengatasi kegagalan bisnis dan masa pensiun orangtua mereka.

"Semua anak mengalami masa-masa sulit secara finansial dan psikologis karena orangtua mereka. Waktunya berbeda-beda, tetapi tidak ada yang bisa menghindarinya. Sama seperti orangtuamu yang dulu menjaga dan menunggumu, sekarang kamu harus melakukannya untuk mereka."

Untuk menerima ini sepenuh hati, kita harus memiliki pandangan bahwa orangtua pun adalah makhluk yang tidak sempurna dan bahwa harus menjalani sisa hidup mereka dalam keadaan yang belum matang. Tak semua dari mereka yang berusia lima puluhan dan enam puluhan memahami kehidupan. Orangtua pun merupakan "*adult children*" yang harus tumbuh melalui *trial and error*. Hanya ketika kamu mengakui ini, kamu dapat menghindarkan diri dari membawa luka orangtuamu menjadi lukamu sendiri.

Cara Menyelamatkan Hidup Kita

Audrey Hepburn, yang menjadi bintang global dalam *Roman Holiday*, lebih dicintai publik di luar film. Meski lahir dengan kecantikan, bakat akting, dan hati yang rupawan, dia memiliki sejarah keluarga yang tidak bisa dia ceritakan. Ayahnya adalah anggota Partai Nazi yang mengambil bagian dalam geno-

sida orang Yahudi. Sang ayah benar-benar menyembunyikan keberadaan dirinya demi putrinya. Namun, ketika Audrey Hepburn tanpa sengaja mengetahui tentang ayahnya, dia langsung terbang ke sanatorium Irlandia tempat ayahnya berada. Meski dia anggota Partai Nazi atau penjahat perang, ayahnya tetaplah keluarganya.

Apakah ini pilihan yang mudah? Tentu tidak. Mungkin salah satu alasan Audrey Hepburn berkeliling dunia dan mengabdikan dirinya untuk kegiatan kemanusiaan adalah untuk membayar dosa ayahnya. Audrey Hepburn menggunakan sublimasi, sebuah mekanisme pertahanan diri yang matang, untuk mencabut label "keluarga Nazi" dan menyelamatkan hidupnya.

Setiap terowongan memiliki ujung. Tidak peduli seberapa panjang, tidak ada terowongan tanpa akhir. Proses menemui akhir memang tidak akan mudah, tetapi jika saat ini kamu berada dalam terowongan, kamu harus bisa menerima kegelapan. Tidak ada rumah di dunia ini kala kegelapan tidak muncul, bahkan untuk sesaat. Biar bagaimanapun, kegelapan adalah tamu yang datang tak diundang. Saya menjamin pertumbuhan yang dicapai saat ini akan lebih besar dari pertumbuhan yang akan dicapai sepanjang hidupmu.

[#Perhatikan_sakitnya_orangtua_saat_bertumbuh_dengan_tulus]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Bab 5

Cinta Adalah Tentang Mengizinkan Luka

DigitalPublishing/KG-NSC

#Cinta #Kegembiraan #HubunganAsmara
#PutusHubungan #Seks

DigitalPublishing/KG-3

Jaga Kehormatan Minimum untuk Diri Sendiri

Energi Batiniah

"Berkencan adalah tugas kaum muda. Tapi, mau menjalin hubungan saja sulit."

Ketika menceritakan kisah seperti itu, delapan dari sepuluh wanita terbelalak. Bo-Kyung adalah salah satunya. Enam bulan lalu dia putus dengan pria yang telah dipacarinya selama lima tahun, dan baru-baru ini mendengar tentang pernikahannya. Ia menderita bulimia karena syok. Kamu mungkin berpikir, "Putus hingga bulimia?" Namun, Bo-Kyung begitu terhanyut dalam cinta sehingga untuk melindungi cintanya dia mengorbankan ujian pegawai negeri yang telah disiapkannya selama dua setengah tahun dengan alasan tidak mau bekerja di daerah lain.

"Aku tidak benar-benar ingin menjadi pegawai publik. Ketika aku dinas ke daerah terpencil, pacarku ketahuan berselingkuh. Masalahnya adalah sejak saat itu aku terobsesi dengan pacarku dan jika merasa sedikit sedih, aku akan menjadi marah."

Akibat terlalu banyak menggunakan energi batiniah, Bo-Kyung kehilangan cinta, pekerjaan, bahkan kesehatan. Arti kata "batiniah" (*psychic*) menurut kamus adalah fenomena supranatural. Pikiran supranatural yang tidak dapat dijelaskan secara logis, bukankah ini cinta? Energi batiniah berarti keinginan untuk merindukan orang lain, bersama orang lain, dan mengirimkan diri kita kepada orang lain. Sebuah fenomena ketika hanya satu orang yang terlihat ke mana pun kita pergi dan bahkan ketika lagu yang terkait dengan orang itu dimainkan, senyum kita melebar secara spontan. Inilah bukti bahwa energi batiniah sedang diaktifkan.

Jangan Jadikan Percintaan Saat Ini Tidak Berarti

Pada suatu titik, semua orang melewati masa-masa sulit karena cinta. Namun, mereka yang telah mengalami "percintaan yang membara" cenderung tidak merasakan percintaan yang nyaman sebagai cinta sesungguhnya. Mereka terus berupaya hanya untuk membuat cinta terasa sulit. *Neigung*, yakni kecenderungan untuk berfokus pada satu sisi tanpa berpegang pada pusat pikiran sendiri.

Meski berkencan adalah kemewahan, banyak wanita masih memimpikan percintaan yang berapi-api. Menikah atau tidak, wanita tampaknya hidup dengan melantunkan mantra, "Pasti ada pria yang lebih baik." Mungkinkah itu sebabnya? Banyak wanita yang membuka kesempatan meski telah memiliki pacar. Wanita yang pernah mengalami percintaan berapi-api atau mengejar cinta seperti itu tetap menunggu percintaan yang lain meski sedang berada dalam hubungan yang layak.

Ingatan akan percintaan yang bergelora membuat percintaan yang dijalani saat ini tidak berarti.

Jangan mencari pasangan yang romantis dan penuh gairah sambil berpikir, "Pasti ada seseorang yang lebih baik darinya," atau, "Akan ada seseorang yang lebih mencintaiku." Artinya, kamu tidak sebaiknya mengompensasi diri dengan terburu-buru mengisi potensi kekurangan di masa depan yang tidak dapat diisi oleh percintaan saat ini. Yang lebih penting daripada memiliki percintaan yang membara di usia dua puluhan adalah menjalani cinta yang sehat. Cinta tidak harus sulit. Mengejar cinta yang bias hanya akan membuat hubungan di masa depan semakin sulit.

Cara Keluar dari "Kecanduan Cinta"

Kapankah energi batiniah mencapai puncaknya dalam suatu hubungan? Ketika berada pada awal suatu hubungan. Pada masa awal berkencan, kita ingin tahu segala hal tentang dia dan meleleh karena kata-kata yang keluar dari mulutnya. Semakin kita kecanduan cinta semacam ini, semakin kita tidak bisa menjalin hubungan jangka panjang dan hanya bisa menjalin hubungan tiga bulan. Ini terjadi bukan karena kita mencintai orang itu, tetapi karena orang itu membuat kita merasa dicintai. Saya menyebutnya kecanduan cinta.

Apa yang akan terjadi jika kita tidak pernah menjalin hubungan jangka panjang? Bahkan jika pria yang ingin kita nikahi muncul, kemungkinan besar kita akan melewatkannya. Orang yang hanya pernah menjalin hubungan jangka pendek terbia-

sa mengeluarkan semua pesona mereka dalam waktu satu atau tiga bulan. Dengan kata lain, ketika suatu hubungan diperpanjang, keadaan darurat benar-benar terjadi. Kita menjadi bodoh dalam percintaan karena tidak tahu bagaimana membangun kepercayaan dan hubungan yang mendalam.

Cinta sudah tentu adalah relasi. Dalam relasi, setiap pihak memiliki pola. Itu sebabnya saya memintamu untuk menjalin relasi yang layak. Jika kamu ingin bertemu orang yang baik, kamu harus menunjukkan jejak cinta yang baik.

Ketika seorang wanita yang hanya pernah menjalin hubungan menghanyutkan seperti itu datang berkonsultasi, saya menyarankan agar tidak berkencan untuk sementara waktu. Agar dapat mengalami asmara yang berkualitas tinggi, penting bagi seseorang untuk merefleksikan hubungannya selama masa percintaan. Pengelolaan diri untuk meningkatkan harga diri haruslah didukung. Orang yang pernah menjalin hubungan yang sehat tidak mudah memilih cinta berikutnya. Alasannya, dia belajar dari pengalaman bahwa lebih penting bertemu seseorang yang dapat mengisi kedalaman cinta daripada hubungan cintanya itu sendiri. Jika kamu hanya pernah menjalin hubungan jangka pendek, saya harap kamu melepaskan hubungan cintamu untuk sementara waktu.

Manfaat Psikologis dari "Hubungan Tanpa Status"

Penulis Amerika, David Sedaris, menganalogikan hidup dengan "tungku". Menurutnya, ada berbagai tungku dalam hidup, seperti cinta, keluarga, teman, relaksasi, kesehatan, pe-

kerjaan, dan lain-lain. Agar seseorang bisa berhasil, satu atau dua tungku ini harus dimatikan.

Karena cinta memiliki daya bakar terbesar di antara berbagai emosi lain dalam hidup, tungku lain tentunya padam selama berkencan. Karena inilah kebanyakan orang melalaikan keluarga atau temannya saat mulai berkencan. Lalu, setelah putus, kesehatan dan pekerjaan mereka terganggu. Kesimpulannya, hampir mustahil untuk menangkap dua kelinci: cinta dan kesuksesan atau cinta dan relasi.

Oleh karena itu, saya memandang positif apa yang disebut "hubungan tanpa status". Beberapa orang berkata negatif tentang hubungan tanpa status, "Kamu pasif dalam hubungan," atau, "Kamu hanya menggoda karena tidak mau berkomitmen." Namun, bagi mereka yang aspek lain dalam hidupnya hancur karena berfokus pada percintaan, hubungan tanpa status dapat dilakukan. Apalagi dalam lingkungan seperti dewasa ini, ketika ada banyak tugas yang harus dilakukan. Memfokuskan energimu hanya pada percintaan akan membuatmu tidak bisa memusatkan hidup. Tidaklah produktif untuk mengejar cinta semata dalam kenyataan saat kita harus hidup dengan tujuan mulia. Menyalakan tungku cinta dan tujuan yang menyertainya dapat menyebabkan efek samping bertemu seseorang. Secara harfiah, kita akan "berkencan demi cinta".

Memiliki cinta yang berapi-api berarti mengorbankan dunia kita sendiri. Tidaklah buruk untuk merasakan percintaan yang berapi-api dalam suatu hubungan. Jika belum mencobanya, kamu boleh mengharapkan itu. Tapi, ingat baik-baik. Pandai

berkencan tidak berarti bertemu banyak pria populer atau terus-menerus menjalin percintaan. Menciptakan relasi yang tumbuh bersama satu sama lain, inilah yang membentuk hubungan asmara yang baik.

[#Cinta_yang_berapi-api_bukanlah_cinta]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Kekuatan untuk Membuat Hatimu Lebih Kuat dan Lebih Jernih

Cinta Butuh Keberanian

Sebuah penelitian menemukan bahwa satu dari sepuluh pria dan wanita yang belum menikah di Korea adalah lajang sejak lahir. Media menggambarkan orang yang belum pernah berpacaran memiliki suatu kekurangan, tetapi banyak di antara mereka yang saya temui sesungguhnya adalah sosok yang menarik. Di antaranya ada yang memutuskan memilih kesenangan menyendiri daripada ketidaknyamanan bersama seseorang. Kamu tidak perlu mempermasalahkan kehidupan lajang yang kamu pilih sendiri. Namun, jika kondisi internal dan eksternal dirimu cukup untuk berkencan, tetapi kamu tidak ingin menjalin hubungan, sebaiknya kamu meninjau kemungkinan adanya masalah yang menyebabkannya.

Jika kamu masih lajang karena menunda percintaan untuk mengasah keterampilanmu di siang hari dan bekerja paruh waktu di malam hari, ingat-ingat hal ini. Kamu bukannya tidak mampu mencintai, kamu hanya kurang berani untuk mencintai. Jadi, janganlah menganggap dirimu sebagai orang yang tidak mampu, tetapi berlatihlah memahami dan menerima cinta apa adanya.

Orang yang Merespons dengan Hati vs. Orang yang Merespons dengan Kepala

Banyak anak muda memanfaatkan kencan buta sebagai jalan keluar dari kondisi lajang sejak lahir mereka. Namun, semakin tak terampil mereka berkencan, semakin mereka cenderung menganggap berkencan adalah aktivitas yang mendahului pernikahan semata. Apa yang terjadi jika mereka pergi kencan buta sambil berpikir bahwa akhirnya mereka harus bisa menikahi teman kencannya? Langkah menuju tempat kencan menjadi berat dan mereka pulang tanpa bisa menikmatinya.

Semakin banyak orang yang mengambil sikap hati-hati seperti itu saat memilih pasangan kencan. Mereka tampak memiliki kecenderungan berorientasi pada kestabilan tidak hanya dalam pekerjaan, tetapi juga dalam urusan cinta. Jika kamu adalah tipe orang seperti ini, kamu boleh berkata, "Tidak apa-apa kalau kita tak berakhir jadi pasangan." Saya berharap kamu dapat menenangkan hatimu saat menghadapi lawan jenis dengan pemikiran bahwa berkenalan dengan orang baik itu tidak buruk. Jika kamu hanya mementingkan diri sendiri, tubuh dan pikiranmu akan menjadi berat. Pesona terpancar ketika kamu merasa nyaman sehingga orang lain pun tertarik kepadamu.

Ketika kamu bertemu dengan lawan jenis yang sudah bertujuan menikah pada usiamu yang masih ingin merasakan pengalaman asmara, "tragedi ketidakcocokan" terjadi. Kondisi pasangan kita sama pentingnya dengan penampilan dan daya tarik.

Wanita-wanita di awal dan pertengahan tiga puluhan berkata mereka ingin menikah, tetapi pria yang mereka jadikan standar adalah pria tinggi dan tampan seperti Kang Dong-Won atau Jo In-Sung. Ini adalah tragedi ketidakcocokan. Tanyakan pada dirimu sendiri, apakah kamu pelaku tragedi ketidakcocokan? Jika setelah menanyakan hal itu, kamu menyimpulkan bahwa kamu ingin berkencan dengan pria yang menarik, maka sebaiknya kamu memilih pria yang memang kamu sukai. Dengan begitu, saat bertemu pria menarik yang ingin menikahimu, kamu bisa menggandengnya tanpa ragu-ragu. Sebaliknya, jika jawabanmu, "Aku hanya menginginkan pasangan," kamu dapat memilih pria yang tidak masalah untuk hidup bersamamu meski kamu tidak terlalu tertarik padanya.

Musim semi, musim panas, musim gugur, dan musim dingin datang secara berurutan. Hubungan dan pernikahan pun begitu. "Masa berkencan dihilangkan, pernikahan serta-merta sukses." Jarang sekali seperti itu. Dalam proses berkencan beberapa kali, kita menjadi sadar, "Aku bisa bahagia dengan menikahi pria seperti ini." Bahkan, jika pria yang setara dengan itu rupanya seperti bakpao, kita tetap dapat memutuskan untuk menikahinya.

Meski Menjengkelkan, Menyeramkan, dan Menakutkan, Kamu Harus Melakukannya Sekali Saja

"Aku tidak bisa berkencan dengan pria yang santun karena mereka menyukaiku."

Percayakah kamu bahwa ada seorang wanita yang telah lajang selama dua belas tahun karena mengkhawatirkan ini? Jika har-

ga dirimu rendah, mungkin kamu mengerti. Min-Hye adalah kasus seperti itu. Orang-orang lain melakukan segala upaya untuk menemukan pria yang baik, tetapi Min-Hye terus menolak cinta bahkan setelah seorang pria yang baik mengutarakan perasaan kepadanya. Penyebabnya adalah ketakutan yang hebat terhadap wajah polos tanpa riasan. Dia sungguh meyakini bahwa pria akan meninggalkannya setelah mengetahui sifat aslinya, dan keyakinan ini selalu menahan langkahnya menuju cinta.

Min-Hye berkata bahwa kesenjangan antara "aku yang sebenarnya" dan "aku yang terlihat" terlalu besar, hingga dia tidak berani menunjukkannya kepada orang lain. Omong-omong, saya malah berharap dia bisa terang-terangan membukanya. Sebab dengan begitu dia dapat menyadari bahwa orang lain tidak melebih-lebihkan dirinya, dan bahwa mereka menyukainya meski tahu bahwa dia punya kekurangan.

"Ketika Min-Hye melepaskan cinta itu, wanita lain mengambilnya. Mengapa kamu membuat orang lain melakukan hal-hal baik?"

Saya menyarankan dia untuk menutup matanya dan menampilkan keberanian sekali saja. Mengapa dia memutuskan siapa yang pantas dia cintai dan mulai melarikan diri? Itu bukanlah sopan santun dalam mencintai.

Ada sesuatu yang selalu saya katakan kepada seorang wanita yang ragu-ragu di depan cinta, seperti Min-Hye.

Pertama, cinta itu sendiri pada dasarnya tidak sempurna. Tidak ada cinta yang stabil di dunia ini. Apakah hubungan orang lain terlihat nyaman dan tidak bermasalah? Yang lain juga sedang mabuk kepayang.

Kedua, gagal dalam percintaan itu menyakitkan, tetapi menyerah juga akan menyakitimu. Apakah kamu pikir dengan tidak mencintai kamu tidak akan terluka? Saya rasa tidak begitu. Sakitnya melepaskan cinta yang layak kamu dapatkan terasa dua kali lipat lebih hebat daripada rasa aman yang kamu dapat dengan bersembunyi darinya. Berkencan juga merupakan tugas perkembangan diri yang penting dilakukan pada usia dua puluhan. Jika kamu tidak memiliki hubungan yang layak pada usia dua puluhan, harga dirimu akan semakin menurun seiring bertambahnya usia.

Ada yang berkata bahwa pertumbuhan yang dicapai dalam percintaan hampir setara dengan pertumbuhan yang kita capai sepanjang hidup kita. Satu alasan lagi untuk tidak berhenti memperjuangkan cinta. Tak ada yang mengalahkan besarnya gairah untuk diri sendiri saat sedang jatuh cinta. Jika kamu menyulut gairah ini, ia akan menjadi cinta pada diri sendiri. Tidakkah kamu ingin terlahir kembali sebagai "aku yang berbeda dari sebelumnya" melalui cinta? Tak ada emosi yang memotivasi pertumbuhan diri sebesar yang dilakukan cinta.

[#Cinta_pada_dasarnya_tidak_sempurna]

Filosofi Tentang Seks

Bagaimana Tempat Tidurmu?

Saya melihat artikel yang menarik beberapa waktu lalu. Artikel tersebut berjudul "10 Alasan Kenapa Kamu Masih 'Lajang' Musim Semi Ini". Isinya seperti berikut ini.

Sebuah tim peneliti dari lima universitas di Amerika Serikat, termasuk University of Florida, melakukan survei atas 6.500 peserta mengenai faktor-faktor yang menyebabkan mereka memutuskan suatu hubungan. Dalam survei ini, faktor yang mencegah suatu hubungan berlanjut disebut sebagai *deal breaker*. Empat dari sepuluh jawaban yang diberikan para responden mencakup masalah seksualitas.

Urutan 1: Penampilan tidak rapi
Urutan 6: Kurangnya kepuasan seksual
Urutan 7: Kurang percaya diri
Urutan 9: Kurangnya libido

Hal pertama yang menarik perhatian saya adalah kurangnya libido pada peringkat ke-9 di antara alasan-alasan di atas. Akhir-akhir ini jumlah pasangan yang khawatir kekurangan kegiatan seksual semakin meningkat. Tidak ada yang lebih memalukan daripada tingkat hasrat seksual yang jauh ber-

beda. Seseorang yang tidak berhasrat seksual merasa tidak nyaman karena merasa pasangannya ingin bertemu hanya untuk berhubungan seks, sedangkan mereka yang berhasrat seksual tinggi selalu harus menyampaikan sesuatu yang merendahkan harga dirinya. Konflik muncul dalam beberapa kali terjadinya hubungan. Itulah mengapa ada pepatah yang mengatakan bahwa seharusnya kamu mencoba mencocokkan *chemistry* batinmu dulu sebelum menikah.

Kurangnya Seks di Antara Pasangan

So-Hee berganti kekasih tiga kali dalam setahun terakhir. Setelah berpisah dengan pria ketiga, dia datang berkonsultasi.

"Kali ini, apa masalahnya?"

"Dia 'kan, bukan aset budaya, jadi buat apa melindunginya? Jadi, kuakhiri hubungannya."

"Bukankah sulit untuk bergairah tentang cinta setiap saat?"

"Sulit. Tapi, aku ingin segera menikah. Bukankah kita harus bertemu banyak pria agar bisa menikah sebelum usia tiga puluh?"

"Jika kamu ingin menikah, bukankah kamu harus mencari pria yang ingin kamu nikahi?"

"Aku tahu apa yang kamu maksud. Orang seperti aku harus mencari pasangan yang pantas."

Melihat So-Hee, saya menyadari bahwa wanita kini telah menjadi sangat mandiri. Banyak wanita mengunjungi klinik kami karena masalah seks. Penyebabnya, mereka tidak ingin menjadi "wanita yang terus terang", tetapi juga tidak suka menahan hasrat seksualnya. Yang biasanya datang untuk konsultasi semacam ini adalah kelompok usia awal hingga pertengahan dua puluhan. Usia saat mengalami hubungan seks pertama kali kini datang lebih cepat, dan tampaknya sangat dipengaruhi oleh masa pertumbuhan dalam budaya yang lebih toleran pada seks.

"Pada awal hubungan kami, kami bercinta beberapa kali dalam seminggu. Namun, sejalan dengan semakin lamanya masa pacaran, untuk berhubungan sebulan sekali pun sulit."

Wanita yang mengeluhkan kekhawatiran semacam itu memiliki satu kesamaan: mereka lebih menyesali hilangnya pemujaan seorang pria pada diri mereka daripada hubungan fisik itu sendiri. Itulah pola cinta. Pada awalnya, seorang pria memberikan banyak hadiah dan melakukan serangan-serangan cinta, seperti datang menjemput dengan mobil. Kemudian, setelah enam bulan atau lebih, pemujaan pria itu berkurang. Pada saat inilah tepatnya seks berkurang. Para wanita itu pun berpikir begini.

"Dulu, aku menyeretnya ke motel bahkan hanya untuk ganti pakaian, tapi sekarang aku membiarkannya masuk begitu saja."

Rasanya penyebab stagnasi cinta adalah selalu mencari seksualitas. Ketika tipe wanita seperti ini datang kepada saya, sa-

ran saya adalah, "Sekarang giliranmu untuk berusaha." Tidak ada kata terlambat untuk berhenti mencintai, bahkan setelah mencoba.

Cinta adalah usaha. Cinta secara fisik juga harus disertakan dalam upaya ini. Meski katanya dopamin, hormon cinta, hanya berlaku dua tahun, jika kamu seorang kekasih yang benar-benar membagi waktu, pikiran, dan energi dengan tulus, kamu bisa mengembalikan gairah dalam hubungan dengan sedikit usaha.

Menjadi Wanita yang Berfilosofi Tentang Seks

Saya pernah melakukan edukasi seks untuk anak-anak muda di Amerika Serikat. Pendidikan seks tidak sebatas membagikan alat kontrasepsi. Dibagi dalam kelompok-kelompok kecil, saya membahas hal-hal seperti bagaimana berfilsafat tentang seks, bagaimana bersikap asertif, bagaimana melindungi tubuh, dan bagaimana agar tidak saling menyakiti hati. Sungguh suatu keajaiban pada saat itu untuk dapat berbagi cerita-cerita ini dengan bebas.

Lalu, saya meminta pada siswa menggambar tangga dan menulis jawaban dari pertanyaan-pertanyaan ini: "Jika kamu berkencan dengan seseorang, sejauh mana kamu berencana mengizinkan kontak fisik?" "Jika kamu telah menentukan batas terjauh, apa alasannya?" Proses ini membantu mereka menyimulasikan situasi secara aktif, daripada mengalami seks dalam keadaan tidak berdaya karena dibujuk oleh lawan jenis yang mendekati mereka dengan pemahaman yang salah, bahwa "tidak" adalah "oke".

Dalam buku *The Art of Loving* yang ditulis oleh filsuf Erich Fromm, ada perkataan, "Cinta adalah bertindak deminya, bukan jatuh ke dalamnya." Bertindak demi cinta adalah "cinta yang aktif", sedangkan jatuh cinta adalah cinta yang pasif. Erich Fromm berkata bahwa kita dapat menciptakan cinta partisipatif dengan memberi (*to give*). Arti "memberi" dalam hal ini berbeda-beda. Sang filsuf berkata, "Seorang pria memberikan organ seksual dan air maninya kepada seorang wanita. Hal yang sama berlaku untuk wanita. Wanita itu membuka pintu menuju pusat organ femininnya. Dalam tindakan menerima, dia memberi." Dia mengatakan bahwa seks adalah cara yang aktif untuk berbagi cinta dan berlatih "memberi".

Korea memiliki masyarakat yang terbuka secara seksual, mengapa kita tidak pernah menerima pendidikan seks seperti ini? Seks adalah aktivitas penting yang tidak boleh dilewatkan dalam upaya menciptakan cinta yang aktif. Mengalami seks tanpa pendidikan seperti ini ibaratnya seperti atap tanpa pilar penyangga. Tak ada pilihan selain merasa gamang.

Ada yang bilang kalau berkenalan lewat ruang *chat*, kemudian bertemu untuk berhubungan seks tanpa banyak bertanya itu sedang tren. Kebanyakan wanita yang bertemu dengan cara begini adalah wanita biasa. Alasan terjadinya adalah pesan ganda yang kontradiktif atau "*Double Bind*". Seorang sarjana bernama Gregory Bateson menjelaskan tentang munculnya pesan ganda dalam percakapan yang membingungkan. Pesan yang bertentangan tentang situasi yang sama menimbulkan kebingungan. Sementara orangtua kita adalah generasi terakhir yang bersikap ketat terhadap seks, anak-anak muda kini adalah generasi pertama yang tumbuh dalam budaya terbuka,

membuat masalah ini semakin menonjol. Generasi yang lebih tua memberikan pendidikan seks kepada anak-anak mereka dari sudut pandang Konfusianisme, tetapi lingkungan tempat mereka tumbuh terlalu terbuka untuk seks. Hal ini sendiri merupakan pesan ganda.

Seorang wanita ingin menjadi wanita yang berbudi luhur sesuai dengan yang diajarkan ibunya, tetapi tanpa pengalaman, dia tidak bisa terlibat dalam percakapan dengan teman-temannya. Dia pun menjadi bingung akan identitas gendernya. Jika kamu terpengaruh oleh pesan ganda seperti itu, kamu mungkin berakhir dalam situasi konyol ketika kamu malah berhubungan seks dengan pria yang baru saja kamu kenal saat mencoba menjaga batasan dengan pacarmu.

Seringnya, orang yang menderita kecanduan seks lebih mencandu akan perasaan tenggelam dalam kondisi kala energi fisik dan mental pasangannya terkonsentrasi pada mereka daripada tindakan seksnya itu sendiri. Dengan demikian, seks adalah pengalaman hebat yang memungkinkan satu sama lain mengalami semestanya masing-masing. Jika kamu benar-benar mencintai seseorang, bagikan cintamu sebanyak yang kamu inginkan.

[#Cinta_adalah_bertindak_deminya_bukan_jatuh_ke_dalamnya]

Menikah Itu Mudah, tetapi Membangun Keluarga Itu Sulit

Menikah Bukan Hanya untuk Wanita

Ketika berbicara dengan para wanita, saya sering mendapat kesan bahwa mereka pikir "pernikahan adalah masalah wanita". Sebab, mereka telah memiliki harapan untuk menikah sejak masih muda. Tidakkah menurutmu seorang pria memiliki keinginan seperti itu? Pria juga berhasrat untuk mewujudkan keinginan seperti itu. Sungguh konyol jika berkata bahwa seorang pria harus melepaskan keinginannya untuk menikah. Oleh karena itu, pria dan wanita perlu meluangkan waktu untuk bersama-sama membuat gambaran besar pernikahan dan mencocokkannya. Jika tidak, kamu tak punya pilihan selain memperjuangkan kepentingan pribadi pada masa-masa awal bulan madumu.

Di Amerika Serikat, ada program Terapi Pranikah untuk pasangan yang akan menikah. Isi konsultasi ini mencakup lebih dari sepuluh bidang seperti agama, ekonomi, dan kebiasaan. Rinciannya seperti berikut:

- Berapa kali dalam seminggu kalian mengizinkan pasangan untuk bertemu dengan temannya?

- Berapa banyak waktu yang kalian berikan kepada pasangan untuk menjalani kegiatan keagamaan?
- Ke mana kalian akan memprioritaskan pengeluaran?
- Bagaimana kalian akan berbagi peran mengurus rumah tangga?
- Seberapa jauh jarak yang akan kalian jaga dari orangtua masing-masing?
- Bagaimana kalian ingin menghabiskan waktu luang?
- Seberapa sering kalian merasa nyaman berhubungan seks?
- Bagaimana cara kalian menghilangkan stres, saat sendirian atau bersama kelompok?

Ada perbedaan besar dalam "kualitas" pernikahan jika kamu menikah dengan mengetahui hal-hal ini dan jika tidak.

Ji-Hye, yang bekerja sebagai guru bahasa Inggris, menikah setelah hamil. Dia ingin membuat "ruang belajar bahasa Inggris" untuk bekerja dari rumah, tetapi suaminya dengan tegas menentangnya.

"Kamu harus bersiap menjadi seorang ibu. Buat apa melakukan itu?"

Ini adalah klaim suaminya. Namun, Ji-Hye memiliki pendapat yang berbeda.

"Aku tidak mengerti mengapa aku harus melepaskan pekerjaanku hanya karena sudah menikah."

Perselisihan ini muncul karena mereka menikah tanpa mencoba membangun gambaran besar pernikahan mereka—ba-

gaimana mengatur keuangan, berapa kali setahun mengunjungi mertua, dan rencana pengasuhan untuk anak-anak mereka. Jika perselisihan terus berulang, kamu mungkin harus mengambil pilihan ekstrem, yaitu perceraian. Karena itu, bicarakanlah sebelum menikah.

Saatnya Meletakkan Fondasi Ekonomi

Persiapan pernikahan dapat dibagi menjadi tiga kategori utama. Yang pertama adalah "persiapan fisik" untuk mencari rumah tinggal, membeli perabot rumah tangga, dan mencocokkan tujuan keuangan. Jika kamu dan pasangan sama-sama bekerja, kalian harus sepakat apakah akan menggabungkan rekening bank atau tidak. Ini jauh lebih penting daripada keputusan di mana harus membeli tempat tidur.

Jika seorang calon pengantin bertanya kepada saya apa yang harus dia lakukan, saya menyarankannya untuk tidak menggabungkan rekening bank mereka sampai selama satu tahun. Nilai dan pengeluaran uang amat dipengaruhi oleh keluarga. Jika orangtua berorientasi pada konsumsi, anak-anaknya pun akan menjadi begitu. Ketika orangtua mengutamakan berhemat, anak-anaknya pun akan berpikir begitu.

Dengan asumsi menikah pada usia 32 tahun, masing-masing dari mereka memiliki kehidupan sosial setidaknya selama lima tahun sebelum menikah. Pria menjadi pria dan wanita menjadi wanita. Mereka akan membentuk nilai dan kebiasaan masing-masing mengenai uang. Nilai dan kebiasaan yang telah terbentuk selama lebih dari tiga puluh tahun tidak bisa di-

ubah dalam semalam. Karena sulitnya mencapai kesepakatan yang utuh, mereka sering berdebat tentang masalah keuangan pada masa-masa awal pernikahan.

Oleh karena itu, sebaiknya gunakan waktu sekitar satu tahun sebagai periode meletakkan fondasi ekonomi setelah menikah. Juga, untuk mengamati rata-rata pendapatan, pola konsumsi dan pendapatan, serta pengeluaran untuk acara-acara keluarga dari kedua belah pihak. Pada saat yang sama, masuk akal untuk menyepakati satu per satu pos pengeluaran.

Cara Menjaga Relasi

Persiapan pernikahan yang kedua adalah membedakan antara "dunia kita sendiri" yang kita jalin semasa masih lajang dan "dunia baru" yang tercipta setelah menikah.

"Bukankah relasi yang dimiliki wanita berakhir ketika mereka menikah?"

Ada yang menanyakan pertanyaan ini, tetapi ini adalah masalah pilihan. Mengapa kita membuang koneksi yang dibangun dengan susah payah dan membangun jaringan hanya dengan ibu-ibu di lingkungan sekitar? Meski sudah menikah, kamu harus tetap mempertahankan duniamu sendiri, seperti rekan kerja saat ini, teman, dan berbagai komunitas pengembangan diri.

"Aku mengorbankan waktu dan hobiku untuk keluargaku, tetapi tidak ada timbal baliknya."

Banyak wanita yang sudah menikah menghela napas ketika mengatakan ini. Namun, bahkan jika keluarga menyediakan seratus persen dukungan emosional, penerimanya akan selalu merasa tidak cukup. Alasannya, kepuasan seratus persen itu sendiri tidak mungkin terjadi.

Profesor David McClelland dari Harvard University mengatakan kelompok acuan (*reference group*) menentukan keberhasilan dan kegagalan hidup seseorang. Kelompok acuan adalah sekumpulan orang yang biasa saling bertemu, yakni kelompok yang memengaruhi individu perilaku seseorang. Setelah menikah, mudah untuk bertemu orang yang hanya berperan sebagai ibu, istri, dan menantu. Jumlah orang yang kita telepon berkurang secara drastis. Karena itu, saya harap kamu meninggalkan gagasan memiliki pernikahan yang sempurna dan mengutamakan untuk bertemu dengan orang-orang yang akan memanggil namamu sendiri, bukan nama suamimu.

Namun, bukan berarti kita tidak seharusnya berfokus pada pernikahan kita. Satu sampai dua tahun setelah menikah pasti menjadi waktu untuk fokus pada suami dan keluarga baru. Dalam pekerjaan, tahun pertama setelah bergabung dengan perusahaan adalah waktu untuk mengenal tugas dan suasana perusahaan, serta menyibukkan diri dengan menjalin hubungan internal. Hal yang sama berlaku untuk pernikahan. Bukankah ada perkataan bahwa frekuensi hubungan suami istri selama masa pengantin baru melebihi frekuensi hubungan suami istri selama sisa hidup mereka? Pada masa ini mereka melakukan eksplorasi seksual terhadap satu sama lain dan menyibukkan diri dengan pasangannya. Setelah tiga sampai lima tahun, yang mencakup masa kehamilan dan persalinan, bia-

sanya mereka ingin mencurahkan tujuh puluh persen energi untuk keluarga dan tiga puluh persen untuk relasi lain.

Memang sulit untuk menghabiskan waktu dengan teman atau kolega seperti ketika masih lajang. Jadi, akan lebih baik untuk mempertahankan relasi dengan meminta pengertian dari orang-orang di sekitarmu saat menjadi pengantin baru. Kamu juga harus memahami bahwa wajar jika putus kontak dengan teman yang sudah menikah. Daripada merasa kesal dan berpikir, "Setelah menikah, mereka jadi tak bisa dihubungi. Inilah mengapa aku tidak suka jadi wanita!" Lebih baik kamu memahami bahwa "awal pernikahan adalah waktu mereka menyibukkan diri dengan hubungan mereka". Dengan begitu, setelah menikah pun kamu bisa mendapat perhatian dari mereka.

Mempelajari Priaku, Bagaimana Dia Dibesarkan?

Persiapan terakhir untuk menikah adalah memahami kehidupan calon pasangan. Ketika pasangan calon pengantin atau suami istri melakukan "terapi pasangan" dengan saya, masing-masing saya minta untuk mengerjakan pekerjaan rumah, yaitu menggambar grafik kehidupan. Ini adalah aplikasi dari kuliah *Lifelong Development*, yang saya ambil sebagai kuliah pertama saat belajar di Amerika Serikat. Seluruh proses perkembangan hidup mengacu pada proses menggambar kurva kehidupan. Mereka dapat menandai emosi seperti kebahagiaan dan ketidakbahagiaan pada sumbu X dan menandai peristiwa paling berarti dalam hidup sebagai skor pada sumbu Y.

Dengan menghubungkan garis putus-putus, kurva kehidupan telah lengkap. Proses ini membantu mereka untuk mengamati kembali hidup mereka dengan pemikiran seperti, "Aku pernah mengalami kesulitan karena melalui momen ini," atau, "Insiden ini membuatku bahagia." Dengan memvisualisasikan dan mengukur alur kehidupan, proses itu membantu mereka memprediksi dan skor hidup yang mereka inginkan di masa depan dan mencaritahu apa yang harus mereka sesuaikan saat ini.

"Alasan dari keputusan kita untuk menikah adalah 'diri kita saat ini'. Namun, kita adalah hasil dari masa lalu dan masa sekarang. Menikahi seseorang berarti menggabungkan masa lalu orang itu dengan masa lalu kita. Jadi, sangatlah penting untuk mengetahui alur kehidupan pasanganmu."

Saat saya menjelaskan tujuan program seperti itu, banyak yang setuju. Tidak ada yang akan berpikir bahwa saat menikah "hidupku dan hidupmu sudah berakhir". Jika kamu tidak percaya bahwa pernikahan akan memperkaya hidupmu, sebaiknya jangan menikah. Berjanjilah untuk mengembangkan kehidupan satu sama lain. Ini adalah persiapan yang paling penting dan rahasia untuk menciptakan pernikahan yang sehat.

[#Pernikahan_menggabungkan_masa_laluku_dan_masa_lalunya]

Suatu Masa Atas Nama Perpisahan

Saat Menghadapi Keegoisan Pasangan

"Berbaik hati padanya dan hanya membiarkan kesalahannya berlalu akan membuatnya jadi terbiasa. Menunggu dan memperhatikannya karena menyukainya, tetapi ia tidak tahu berterima kasih. 'Dia boleh berbuat seperti itu,' kata mereka. Seorang pria yang tidak tahu karena kita tidak berbicara tidak akan tahu meski orang lain memberitahunya."

Ini adalah kalimat yang diucapkan tokoh protagonis wanita dalam drama *Discovery of Romance*. Jika kamu adalah wanita yang pernah hidup seperti Eul karena lebih mencintai pasanganmu, kamu akan mengerti perasaannya. Di antara yang lain, kalimat, "Seorang pria yang tidak tahu karena kita tidak berbicara tidak akan tahu meski orang lain memberitahunya," melekat di hatiku. Tahukah kamu bahwa Eul-Nyeo yang sedang jatuh cinta memutuskan untuk berpisah setelah menahan dan bersabar? Saat itu dia menghadapi keegoisan pasangannya, yang tidak bergerak bahkan satu persen pun meskipun dia telah berupaya seratus persen. Setelah menyadari bahwa cinta hanya nyata saat berada dalam kesulitan, dia melepaskan cinta untuk melindungi dirinya sendiri yang berharga.

Saatnya Berpisah

Cinta adalah aktivitas yang memberikan energi psikologis kepada pasangan. Perpisahan adalah tentang memulihkan energi itu, jadi tentu saja perlu waktu untuk mengembalikan kondisi itu. Saat putus, seseorang mengalami "reaksi berkabung" ketika selangkah demi selangkah dia kehilangan pasangannya secara psikologis. Hal itu menyebabkan terjadinya serangkaian reaksi emosional berantai mulai dari tahap "penyangkalan" bahwa mereka belum putus, kemudian "kemarahan", hingga "depresi", dan "penerimaan". Saya menjelaskan reaksi ini kepada pasien yang berkonsultasi karena saya tidak tahan melihat mereka patah hati, melihat diri mereka sendiri terombang-ambing dalam proses itu.

Namun, ketika berita perpisahan diumumkan kepada orang-orang di sekitarnya, ada kasus saat pertemuan dengan orang baru sudah diatur bahkan sebelum masa berkabung berakhir. Ada yang bilang bahwa rasa sakit akibat manusia harus disembuhkan oleh manusia.

Benarkah rasa sakit akibat manusia benar-benar perlu disembuhkan oleh manusia? Kita bahkan belum mampu menerima perpisahan, bisakah kita menerima pria tampan yang muncul di hadapan kita?

Secara pribadi, saya harap kamu tidak berpikir untuk memulihkan hatimu dengan alasan baru segera setelah berpisah. Jika kamu masih perlu waktu untuk menerima perpisahan, saya menyarankan "upaya terakhir" untuk menghilangkan penyesalan yang tersisa daripada mencari alasan baru. Tugas per-

tama bagi seseorang yang kehilangan cinta bukanlah kencan buta, tetapi menerima perpisahan.

Ji-Young adalah wanita karier berusia akhir tiga puluhan yang putus setelah berpacaran selama sepuluh tahun. Dia datang ke klinik kami karena perasaan hampa dan ketidakberdayaan yang ekstrem.

"Kenapa ini terjadi padaku? Bagaimana bisa dia meninggalkanku?"

Ji-Young sedang melalui proses berkabung setelah putus cinta. Jawaban yang saya berikan kepadanya bahwa ketidaktahuannya akan alasan dia kehilangan pacarnya adalah "tidak cukup sedih". Bebaskan diri kita untuk merasa sakit. Jika kita merasa sakit, itu bukti bahwa kita cukup mencintainya. Berpura-pura baik-baik saja tanpa sempat bersedih membuat pemulihan berjalan lambat. Jika kamu putus dengan orang yang kamu cintai, bersedihlah dengan cukup.

Tidak Ada yang Lebih Konyol daripada Penyesalan

Fantasi mengintervensi cinta dari waktu ke waktu. Fantasi tentang menunggu pangeran di atas kuda putih atau putri cantik bukanlah fantasi tentang cinta. Bahkan setelah cinta berakhir, fantasi selalu mengintervensi. Utamanya, tentang mantan kekasih yang tidak akan bisa melupakan dan tetap merindukan kita. Orang yang masih menyimpan penyesalan tidak akan mengakuinya meski yang melakukan hal itu adalah dirinya sendiri.

Tidaklah efektif untuk berkunjung ke rumah mantan kekasih karena menyesal atau terobsesi dengan akun media sosialnya saat sedang patah hati. Jika kamu ingin menghubunginya tentang apa pun, ada baiknya menghubungi setelah sekitar dua minggu. Mengapa dua minggu? Segera setelah putus cinta kita bertemu dengan kenalan-kenalan baru dan bermain sampai larut malam, kita jadi tidak punya waktu untuk merasakan efek samping dari perpisahan itu. Kemudian, setelah sekitar sepuluh hari, tiba-tiba kita teringat pada mantan kekasih. Tidak mungkin membaca nama kota kelahiran orang yang kita cintai tidak memengaruhi hati kita. Mengetuk pintu hati kita berdampak lebih besar pada masa-masa ini dibandingkan pada saat lain.

"Bagaimana kabarmu? Bisakah kita kembali seperti dulu?"

Saat menerima pesan seperti ini, jawaban yang tulus adalah, "Aku harus memikirkan dulu jawabannya." Bagus jika mereka merespons dengan penuh harapan. Akan tetapi, jika kamu menerima pesan penolakan, bersedihlah. Jangan menghubungkan jawaban negatif dengan nilai diri yang kamu pegang. Kalian berdua memutuskan untuk putus dua minggu lalu. Apakah ini normal? Penolakan berarti mereka tidak bersedia membalikkan keadaan ini, bukan penyangkalan atas dirimu yang sebenarnya.

Memintamu menghubunginya dalam waktu dua minggu bukanlah untuk menghiburmu bahwa segala hal akan baik kembali. Yang bisa kamu lakukan adalah berusaha sebaik mungkin agar tidak menyesal. "Seandainya aku bisa melakukan itu. Sekarang, mari kita lepaskan semua ini," putuskanlah seperti itu.

Lalu, mulailah untuk berkabung dengan tulus akan hilangnya cinta.

Hal-Hal yang Kamu Sadari Setelah Cinta Berakhir

Melepas cinta itu sulit bagi semua orang. Pada saat ini, penting untuk mencoba memahami secara intelektual daripada menanggapi secara emosional. Ini disebut "intelektualisasi" dalam psikoanalisis. Intelektualisasi adalah proses psikoterapi yang melihat "gambaran besar". Misalnya, jika kita duduk di depan kompor, kita tidak dapat memikirkan apa pun karena merasa, "Aduh, panas." Namun jika kita melihat gambaran besar akan kompor, kita bisa berpikir, "Oh, ada kompor di sini, makanya terasa panas." Kita lebih bisa memahami konteks situasi keseluruhan.

Jika kamu meluangkan waktu untuk melakukan intelektualisasi, kamu dapat menemukan pola kegagalan percintaanmu. Pernahkah mendengar pepatah, "Mangkuk yang bocor di dalam rumah akan bocor juga di luar rumah"? Artinya, hal buruk yang kita lakukan saat orang tak melihat pada akhirnya bisa tampak juga. Hal yang sama berlaku untuk hubungan. Jika kita tidak memecahkan akar masalah dari "tugas yang belum terselesaikan" atau "konflik yang berulang" dalam relasi secara umum, hubungan asmara yang sehat pun sulit berjalan baik.

Secara umum, relasi kita dengan keluarga sering tercermin pada hubungan dengan kekasih kita. Jika kamu punya saudara laki-laki di rumah, lihat kembali bagaimana hubunganmu dengannya. Kamu akan menyadari bahwa hubungan dengan

saudaramu juga berlaku pada hubunganmu dengan kekasihmu. Jika kamu bersaing dengan saudara laki-lakimu, kamu juga akan bersaing dengan kekasihmu. Sebaliknya, jika kamu mengandalkan saudaramu, kamu juga akan bergantung pada kekasihmu.

Cinta adalah percabangan konsep dari kategori yang lebih besar, yaitu relasi. Seseorang yang bisa berelasi baik dengan orang lain juga baik dalam percintaan. Perubahan objek interaksi tidak membuat "penampilan kurang matang" kita menghilang. Selama masa berkabung, perhatikanlah pola relasi dan pengalaman kita. Ketidakmatangan yang ditemukan dalam pola tersebut adalah penyimpangan citra diri dan jalur ganda yang mempersulit hubungan cinta berikutnya.

Mengetahui pola dapat memberitahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Jika faktor konflik yang kamu temui cukup besar hingga berakibat kehilangan orang yang kamu cintai, kamu perlu mengatasinya sebelum hubungan cinta berikutnya dimulai. Mengapa kamu tetap melanjutkan hidup meski telah mengetahui masalahmu? Masa berkabung adalah waktu untuk melepaskan cinta yang ada saat ini dan waktu untuk menciptakan "dasar persiapan bagi cinta berikutnya".

[#Saat_putus_cinta_bebaskan_diri_untuk_merasa_sakit]

Pilihan Buruk Membuat Perpisahan yang Buruk

Obsesi Bukanlah Cinta

Luka perpisahan adalah luka fisik. Sebab, orang yang memiliki hati kita sampai kemarin telah melepas hati kita. Sepakat memutuskan hubungan tentu sangat memilukan, tetapi bagaimana jika hal itu adalah keputusan sepihak? Cinta bisa tumbuh pada saat yang sama, tetapi perpisahan tidak. Ada pihak yang terlebih dulu melepaskan cinta dan pihak lain harus mengikutinya. Mereka yang harus mengikuti keputusan pihak lain tidak punya pilihan selain merasakan pengkhianatan dan kehilangan yang tak terlukiskan.

Saat ini, tampaknya lebih banyak pria yang menangis karena perpisahan daripada wanita. Menyaksikan berita kekerasan dalam pacaran setiap hari, selalu pria yang tidak bisa menerima perpisahan itu. Artinya, pria sama tidak berdayanya di depan cinta seperti halnya wanita.

Obsesi akan cinta menghabiskan banyak energi psikologis, dan kebencian meningkat sebanding dengan tingkat obsesi.

"Aku tidak pergi untuk bertengkar, tetapi entah bagaimana, akhirnya aku bertengkar juga."

Seon-Ho menderita gangguan pengendalian amarah setelah putus dengan pacarnya. Dia mengunjungi rumah mantan pacarnya karena ingin bertemu, kemudian terlibat pertengkaran fisik yang ringan. Dia terkejut dengan perilakunya sendiri dan datang ke klinik untuk terapi. Datang dengan hati yang penuh kasih, tetapi malah memperlakukan orang lain dengan kekerasan. Hasil pemeriksaannya menunjukkan kalau dia memang memiliki kepribadian yang kuat.

"Kamu akan merasa malu atau bersalah untuk sementara waktu. Tapi, tidak baik menyalahkan diri sendiri untuk waktu yang lama."

Saya meminta Seon-Ho untuk tidak menyalahkan dirinya terlalu lama. Baik rasa malu maupun bersalah adalah perasaan marah terhadap diri mereka sendiri. Ketika kemarahan ini menumpuk, dia akan meledak, siapa pun targetnya.

Dalam psikoanalisis, distorsi realitas yang dilakukan secara tidak sadar untuk melindungi diri sendiri disebut mekanisme pertahanan. Mekanisme pertahanan adalah mekanisme psikologis yang dimiliki seseorang untuk mencoba melindungi diri mereka sendiri agar tidak terlalu terluka dalam situasi stres. Rasa kehilangan objek yang dicintai tak tertahankan oleh pikiran sadar sehingga mekanisme pertahanan muncul seketika.

Mekanisme pertahanan apa yang digunakan Seon-Ho, yang merefleksikan dirinya sendiri setelah menggunakan keke-

rasan dalam pacaran? Hal ini disebut pembatalan (*undoing*). Pembatalan adalah usaha untuk meniadakan tindakan yang menyebabkan rasa bersalah. Contoh khas pembatalan adalah suami yang membelikan bunga untuk istrinya setelah berselingkuh, atau pria yang menebus diri setelah melakukan kekerasan terhadap mantan kekasihnya.

Jangan Membuatku Merasa Ditinggalkan

"Entah bagaimana" adalah ungkapan umum dari orang-orang yang telah melakukan kesalahan. Seon-Ho tidak pernah membayangkan dirinya akan menjadi pelaku kekerasan dalam pacaran yang bisa muncul di berita. Dia mengunjungi sang mantan karena tidak ingin kehilangan dirinya, kemudian dia bertengkar karena tidak tahu bagaimana menahan perasaannya. Hasilnya, dia menggunakan kekerasan.

Saat melakukan konsultasi terkait perpisahan, saya mencoba menyampaikan informasi terkait kekerasan dalam pacaran tanpa memandang jenis kelamin. Berpisah dengan orang yang kita cintai tentu terasa menyedihkan. Namun, kekerasan dalam pacaran bisa meninggalkan bekas luka yang menyakiti pihak lain. Jika ini terjadi, kamu ragu akan ragu untuk memulai hubungan selanjutnya.

Cinta adalah tentang memulai dan mengakhiri. Adalah cara pikir yang egois jika memulai cinta bersama-sama, tetapi saat berpisah meminta pihak lain menanganinya sendirian. Perpisahan pun membutuhkan cinta. Sama seperti adanya perbedaan tingkat cinta selama suatu hubungan berlangsung, ada

perbedaan dalam waktu yang dibutuhkan oleh suatu pihak setelah berpisah. Jika masa berkabung kita sudah berakhir, proses yang dialami pihak lain mungkin masih berlangsung. Jika memungkinkan, janganlah mengekspos urusan pribadi baik di dunia nyata maupun dunia maya. Itu adalah tindakan kesopanan minimal yang bisa kita lakukan pada seseorang yang pernah kita cintai.

Yang Pandai Berpisah Juga Pandai Mencinta

Diputuskan atau memutuskan, kedua pihak pasti akan sensitif pada hari perpisahan. Oleh karena itu, sebaiknya tunjukkan pertimbangan itu lewat pemilihan tempat dan waktu perpisahan. Lebih baik berpisah di siang bolong daripada di malam hari, dan bertemu di tempat ramai atau terbuka. Di tempat terang dan ramai, kemarahan dapat dikendalikan. Saat kamu bertemu dan berbicara, cobalah berkata, "Kamu orang yang sangat baik, tapi kamu terlalu baik untukku," atau, "Ini bukan salahmu, ini masalahku, jadi mari kita putus baik-baik." Jangan pernah membuat mereka merasa "ditinggalkan".

Penghindaran, pemberitahuan sepihak, dan pengabaian secara tiba-tiba adalah sikap perpisahan yang paling buruk. Terkadang, wanita yang pasif menghindari pesan teks atau panggilan telepon, kemudian menyarankan perpisahan melalui media sosial. Pacar Seon-Ho adalah tipe ini. Apakah kita harus mempertimbangkan perasaan orang lain ketika memutuskan? Perpisahan yang baik adalah tindakan untuk diri sendiri. Orang yang pandai berpisah juga pandai mencinta.

Saat aku bangun pagi ini, semua telah berubah
Tak bisakah kau membawa cintaku bersamamu?
Hari yang kau tinggalkan berjalan sangat lambat
Tak bisakah kau kembali seperti tak ada yang terjadi?
*(*Chorus*) Apakah kau benar mencintaiku? Katakan saja padaku*

Ini adalah lirik lagu "The Day After We Parted" oleh penyanyi Lee Hyun-Woo. "Apakah kau benar mencintaiku? Katakan saja padaku." Bagian *chorus* ini sangat mengesankan.

Cinta adalah proses dua orang dewasa yang bertanggung jawab dan telah matang melonggarkan batas-batas diri, berbagi rahasia, dan berbagi emosi satu sama lain. Kadang-kadang, kita mengungkapkan diri kepada pasangan hingga cukup untuk menembus batas diri kita dan tercermin sebagai citra pasangan. Jika kamu telah bertukar perasaan intim saat jatuh cinta, itu saja sudah merupakan berkah. Namun, sebagian orang mematahkan hati kekasihnya, bermain-main dengan perasaan, dan menggunakannya sebagai alat untuk melupakan kesepian semata. Seolah-olah mereka tidak tahu bahwa pada akhirnya mereka akan terluka juga.

Setelah berpisah, sebelum bertanya pada mantan pasangan, "Apakah kamu benar-benar mencintaiku?" Saya harap kamu mengajukan pertanyaan, "Apakah aku benar-benar mencintainya?"

[#Cinta_adalah_tentang_memulai_dan_mengakhiri]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Bab 6

Resep Psikologis untuk Kamu yang Peka Terhadap Kegagalan tetapi Tidak Terhadap Keberhasilan

#Profesi #Pekerjaan #Kesuksesan #Mentor #Bakat

DigitalPublishing/KG-3/GC

Kesuksesan yang Paling Tak Tertahankan Adalah Milik Sahabat Terdekat

Jangan Buang Waktumu untuk Mendapatkan Perhatian

Saya adalah seorang psikiater dengan temperamen tinggi. Dulu saya pikir itu adalah kekurangan yang harus diperbaiki, tetapi pada suatu titik saya pikir itu mungkin adalah kelebihan saya. Berkat sifat saya yang terburu-buru, saya tidak sanggup melihat pasien saya gagal menurunkan berat badan. Dokter yang terus mendesak bisa membuat jengkel pasien. Dengan begitu, perawatan bisa berhasil dengan cepat. Di sisi lain, bisa muncul "kelemahan" karena sifat terburu-buru ini, yaitu tidak menangani pekerjaan secara mendalam. Namun, ada juga "kekuatan"-nya, yakni menangani tugas yang diberikan dengan segera.

Sifat manusia pada dasarnya adalah dua sisi mata uang. Jika ada poin buruk, ada juga poin bagus. Semua kepribadian manusia seperti itu. Jika kamu hanya berfokus pada kekuranganmu dan memikirkan hal-hal buruk seperti, "Aku merusak pekerjaan ini karena kepribadianku," atau, "Aku payah dalam segala hal," kamu tidak dapat memenuhi aspek positif kepri-

badianmu. Jadi, bagaimana kita bisa memperbaiki kekurangan kita dan memperkuat kelebihan kita?

Setiap orang lahir dengan kelebihan masing-masing. Hal itu adalah bakat unik yang tidak bisa ditukar dengan orang lain. Mustahil menemukan kelebihan itu jika kamu diam saja, jadi kamu perlu meluangkan waktu untuk menemukan kelebihanmu sendiri. Tentu saja, ada orang-orang yang bisa menemukan kelebihan mereka tanpa melakukan upaya khusus. Namun, penting untuk diingat bahwa tanaman yang mudah dirawat pun dapat tumbuh subur hanya jika disiram dan disinari cahaya yang cukup.

Kelebihan diri membutuhkan perawatan rutin. Jangan mengharapkannya berkembang dengan sendirinya jika kamu hanya membiarkannya. Seiring dengan itu, sebaiknya kamu tidak menganggap bakat yang muncul satu-dua kali sebagai kelebihanmu. Kelebihan sejati tidak muncul sesekali saja, tetapi harus terus-menerus dimunculkan pada intensitas yang sama.

Saya menyarankan kepada para pasien saya untuk mencoba memperkuat kelebihan mereka alih-alih mencoba memperbaiki kekurangan. Jika tahu apa yang kita miliki, kita tidak akan iri. Pada usia dua puluhan, saat rentan membandingkan diri dengan orang lain dan memantau posisi mereka, bangunlah kekuatanmu agar bisa menghilangkan kecemburuan atau kecemasan terhadap mereka yang kamu jadikan perbandingan.

Alain de Botton mengatakan ini dalam bukunya yang berjudul *Status Anxiety*.

"Keberhasilan yang paling tak tertahankan untuk kita adalah kesuksesan teman dekat."

Seperti yang Alain de Botton katakan, apakah kamu merasa malu karena teman atau kenalanmu lebih populer? Maka, tanyakan hal ini pada diri sendiri.

"Apa kelebihanku?"

Kecemburuan, perbandingan, dan rasa iri pada dasarnya berasal dari pikiran. Emosi negatif dimulai dengan rasa rendah diri bahwa, "Aku tidak punya apa-apa." Orang-orang hebat di sekitar kita malah menjadi "*trigger*" yang memprovokasi emosi. Jadi, daripada membuang energimu untuk cemburu, cobalah untuk menguatkan diri dan menemukan kelebihanmu.

Dua Cara untuk Menemukan Kelebihanmu

"Saat bertemu teman-temanmu, bicarakan kelebihan satu sama lain daripada hanya membicarakan drama televisi. Kenapa kalian hanya membicarakan orang lain?"

Pekerjaan rumah ini saya berikan kepada pasien wanita berusia dua puluhan yang mengatakan bahwa dia tidak yakin dengan kelebihannya. Jika ingin mengetahui kelebihan kita, tanyakanlah kepada orang-orang di sekitar yang sudah lama mengenal kita. Jika kita telah melakukan sesuatu berulang

kali, kemungkinan besar orang-orang di sekitar kita mengetahuinya dengan baik. Bahkan, dengan menanyakan kepada tiga kenalan saja, kita bisa segera menemukan kekuatan kita sendiri. Mereka bisa saja menunjukkan kelebihan yang sudah kita duga atau malah memberitahukan kelebihan yang belum pernah terpikirkan.

Apakah kelebihan yang mereka sebutkan sama atau tidak dengan dugaan kita, mengidentifikasi kelebihan saja sudah sangat membantu kita dalam menjalani hidup. Ada perbedaan psikologis yang signifikan antara ketika orang lain melihat kita dalam situasi ketika kelebihan-kelebihan itu memang dinilai sebagai milik kita dan ketika kelebihan-kelebihan itu tidak dinilai demikian. Reaksi kita terhadapnya pasti akan berubah.

Jika kamu malu untuk menanyakan kelebihanmu kepada kenalanmu, kamu bisa juga menjawab pertanyaan-pertanyaan di bawah ini.

- Hal apa yang kukuasai?
- Kegiatan apa yang senang kulakukan?
- Apakah itu membuat aku dan orang lain bahagia?

Terutama bagi mereka yang berusia dua puluhan, yang kelebihan dan kekurangan dirinya masih dalam proses perkembangan. Tidak perlu kecil hati jika belum menemukan kelebihan yang nyata. Sebaliknya, kamu harus terus berupaya untuk mencari tahu kelebihanmu. Mari kita tetapkan minggu ini sebagai "minggu untuk menemukan kelebihan" dan luangkan waktu untuk menemukan bakat sendiri.

Menciptakan Kebiasaan yang Unggul

Seorang ahli sejati berjuang untuk menang sejak awal. Hal yang sama berlaku ketika melawan diri sendiri. Berfokus pada kelebihan adalah kunci memenangkan pertempuran. Jika waktu dan energi kita lebih dulu dicurahkan untuk memperbaiki kelemahan, ada kemungkinan kita tidak bisa memikirkan hal lain selain kelemahan dalam proses itu. Pada awalnya, kelemahan-kelemahan itu mungkin sangat kecil. Namun, ketika kita berfokus padanya, kelemahan itu tumbuh hingga titik di mana ia menyembunyikan kekuatanmu.

Saat kita memulai dengan menemukan kekuatan, secara alami kita akan memperoleh kepercayaan diri. Saat kepercayaan diri tumbuh dan ego menjadi sehat, kita tidak akan tergoyahkan oleh kelemahan apa pun. Hal ini juga berguna untuk mengembangkan rasa menjadi ahli dan menciptakan "hidup di masa depan". Karena kebanyakan orang senang mengevaluasi orang lain, mengembangkan kekuatan menjadi jauh lebih penting daripada memperbaiki kelemahan.

Akan lebih baik memulai memperbaiki kelemahan kita pada usia empat puluhan. Mereka yang berusia dua puluhan dan tiga puluhan tidak tahu bagaimana kehidupan akan berjalan, tak banyak alasan untuk mencoba memperbaiki kelemahan. Meski kamu telah memutuskan, "Aku akan memperbaiki kepribadian ini!" semangat itu seringnya tidak bertahan lama. Di sisi lain, mereka yang berusia empat puluhan tahu bagaimana kelemahan mereka memengaruhi kehidupan berdasarkan apa yang sudah terjadi. Dibandingkan saat berusia dua puluhan,

hidup lebih stabil dan santai sehingga kita relatif lebih mudah untuk mengakui kelemahan.

Keterampilanmu Bukanlah Kebetulan

Kelemahan dan kekuatan adalah dua sisi mata uang. Misalnya, jika seseorang tidak bisa diam dan mudah terdistraksi, di sisi lain dia bisa dibilang sebagai orang yang aktif dan pekerja multitugas.

Margaret Bourke-White, seorang koresponden perang dalam Perang Korea, merupakan koresponden perang wanita pertama di dunia. Saat dia masih aktif, menjadi seorang wanita sendiri adalah suatu kekurangan dan kelemahan.

"Aku ingin menjadi jurnalis foto, tetapi wanita terlalu lemah untuk memakai celana dan membawa kamera berat. Aku tidak bisa menjadi jurnalis foto."

Dulu tidak akan ada yang bereaksi apa-apa terhadap perkataan seperti ini. Karena kamera tidak seringan seperti yang ada sekarang ini, ada batasan yang cukup besar bagi seorang fotografer wanita. Namun, dia berhasil mencetak sejarah baru dalam dunia fotografi lewat karya-karyanya, termasuk memfoto penampilan terakhir Gandhi sebelum dibunuh dan untuk pertama kalinya di dunia memfoto Stalin.

"Karier dan hidupku bukanlah kebetulan."

Begitu dia berkata. Margaret Bourke-White adalah pemimpin wanita sejati yang membalikkan kelemahannya sebagai wanita dan kesulitan semasa Perang Dunia II menjadi kekuatannya.

Margaret Bourke-White kemungkinan besar menganggap kelemahan sebagai "perempuan" hanya sebagai karakter diri semata. Alih-alih mengatakan, "Ini kekuatan yang perlu kumanfaatkan dalam situasi ini dan itu kelemahanku, jadi aku harus mengimbanginya," dia berpikir untuk mengintegrasikan kekuatan dan kelemahannya. Tidak membedakan antara kekuatan dan kelemahan, dan malah berpikir bahwa hal itu adalah elemen penting yang membentuk diri kita, bisa jadi merupakan sikap manusia yang paling matang.

[#Jika_tahu_apa_yang_kita_miliki_kita_tidak_akan_iri]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Jika Tidak Sekarang, Kapan Lagi?

Kebebasan untuk Berfokus pada Satu Hal

Program pengembangan harga diri di klinik kami dilakukan dalam urutan: membentuk identitas diri, menemukan bakat karier, dan memilih karier. Kita menemukan identitas diri dengan menjawab, "Siapa aku?" Menemukan bakat dengan menjawab, "Kegiatan apa yang paling kunikmati?" Program berakhir dengan menjawab, "Pekerjaan apa yang bisa memanfaatkan kelebihanku?" Ada yang berkata bahwa menyelesaikan program itu sudah seperti bekerja.

"Kalau begitu, berganti pekerjaan saja."

Mencari pekerjaan harus dilakukan setelah kamu mengetahui dirimu dan tahu apa pekerjaan yang tepat. Jika kamu baru mulai mengkhawatirkannya setelah mendapatkan pekerjaan, tentu kamu akan merasa bingung. Selain keluhan tentang gaji dan tingkat kesejahteraan yang tidak memuaskan, orang-orang yang berhenti kurang dari setahun setelah bergabung dengan perusahaan sering khawatir tentang, "Haruskah aku menjalani seluruh hidupku dengan bekerja," atau, "Aku membangun keahlian bukan untuk mengerjakan ini." Jadi, kamu perlu memikirkan diri sendiri sebelum mendapatkan pekerjaan.

Apalagi, usia dua puluhan masih memberikan "ruang kebebasan untuk berfokus pada satu hal". Pada saat ini, jika kamu hanya fokus pada kehidupan percintaan, kamu bisa dimaklumi, dan jika kamu fokus belajar bahasa Inggris sepanjang hari, kamu akan dipuji. Ini adalah waktu terbaik untuk "memahami diri secara mendalam". Sulit meluangkan waktu untuk berpikir dan belajar tentang diri kecuali masih berusia dua puluhan. Jadi, pada masa itu kamu harus mengeksplorasi diri sendiri.

Yang Kamu Abaikan Mungkin Adalah Impian Orang Lain

Ketika bertemu pasien yang berbagi tentang masalah karier mereka, mereka mencoba untuk menemukan impian mereka di bidang yang sama sekali berbeda, bukan apa yang telah mereka lakukan untuk waktu yang lama. Ada pasien yang menekuni seni pada masa remaja dan mengambil jurusan seni saat berkuliah. Setelah lama memikirkan kariernya, dia datang kepada saya dan berkata begini.

"Kurasa aku tidak pandai menggambar. Aku mulai bertanya-tanya, mungkin aku harus melakukan sesuatu yang lain."

"Apakah ada hal lain yang ingin kamu lakukan?"

"Bukan begitu.... Aku hanya berkesenian sejak masih kecil, jadi aku tidak tahu. Aku hanya berpikir bahwa sesuatu yang agak berbeda mungkin cocok untukku."

"Jika sekarang kamu ingin memastikan apakah seni itu cocok untukmu atau tidak, bukankah sudah waktunya untuk menyerah?"

Seolah-olah didorong oleh tuntutan orangtuamu, apakah kamu ragu tentang menjadi guru sekolah atau pegawai negeri karena tidak sesuai dengan bakatmu? Apakah kamu hanya melakukannya karena telah memilih jurusan itu saat berkuliah? Pekerjaan itu tidak sesuai dengan bakatmu, tetapi bukankah kamu tertarik karena mengambil jurusan itu? Sulit untuk menemukan makna dalam pekerjaan jika kita bilang bahwa kita memulainya karena orang lain atau karena keharusan. Siapa yang sudi mengakui bahwa dia ingin meninggalkan pekerjaannya?

Bukan berarti kita hanya boleh memilih jalur karier secara sukarela. Semua hal memiliki ganjaran dan makna yang lebih besar dari yang kita tahu sekarang. Jika kamu merasa akan melanjutkan apa yang kamu lakukan saat ini, mari temukan makna tersembunyi di dalamnya dan nikmati kegembiraan bertumbuh dewasa. Tidak apa-apa jika itu bukan sesuatu untuk dibanggakan kepada orang lain. Jika bisa membuat kita berbeda dari kemarin, itu saja sudah cukup.

Ada orang yang percaya bahwa kata "mimpi" harus disertai dengan "gairah" (*passion*), tetapi menurut saya tidak begitu. Saya memilih psikiatri pun bukan karena sangat menyukainya. Saya hanya tidak membencinya, dan yakin bahwa saya bisa melakukannya dengan baik.

Penting untuk melakukan apa yang ingin kamu lakukan, tetapi juga penting untuk melakukan apa yang kamu kuasai. Kamu harus melakukan apa yang kamu kuasai sehingga kamu dapat terus melakukannya dengan "lebih mudah". Tinggalkan fantasi "gairah dan semangat akan apa yang ingin kamu lakukan". Mimpi bukan hanya sesuatu yang membuat jantungmu berdebar dan sepertinya memang bukan itu. Jika kamu tidak membencinya dan bisa melakukannya dengan baik, itu sudah menjadi tujuan dan impian yang hebat. Jangan lupa bahwa bagi orang lain, apa yang kamu lakukan sekarang mungkin adalah impian hidupnya.

Antara Ketidakpercayaan dan Keyakinan

"Milikilah sebuah impian."

Kata-kata ini muncul setiap kali kamu menonton ceramah seorang pemimpin yang sukses atau membaca buku. Kata-kata yang bagus dan nasihat yang perlu, tetapi entah bagaimana setiap kali saya menemukan kata-kata ini, saya merasa seperti harus berhenti dari apa yang sedang saya lakukan dan menemukan sesuatu yang hebat. Saya merasa harus menetapkan tujuan seperti mendaki Everest dan mengabdikan hidup saya untuk itu.

Zaman sekarang ini, ketika kamu harus segera membayar kembali pinjaman uang sekolahmu dan mengeluarkan biaya persiapan bekerja, memberitahu teman-temanmu untuk menetapkan cita-cita yang tinggi seperti mendaki Everest adalah seperti menyuruh mereka untuk tidak bermimpi sama sekali.

Jika kenyataan mendukung mereka, pemuda mana yang tidak ingin menaklukkan tantangan dengan penuh semangat?

Budaya yang hanya menekankan gairah membuat kebanyakan orang tidak dapat menemukan nilai dari apa yang sedang mereka lakukan. Orang yang memiliki pekerjaan sesuai keinginan mereka tidak akan berpikir, "Apa nilai pekerjaanku?" Sebab, mereka telah mencaritahu nilai pekerjaan mereka lebih awal. Namun, mereka yang memilih pekerjaan lebih dulu tidak yakin dengan makna dari pekerjaan mereka.

Menjalani kehidupan sehari-hari sama hebatnya dengan menaklukkan Everest. Pemain terbaik dalam catur Korea, atau *Go*, disebut *guksu*. Cho Hoon-Hyun, pemain *Go*, adalah satu-satunya *guksu* di Korea. Bahkan, orang seperti itu pun berkata dalam bukunya, "Masalah mencari nafkah harus didahulukan daripada mimpi."

Impian seharusnya adalah semangkuk nasi, bukan khayalan. Bahkan jika apa yang kita lakukan sekarang bukanlah mimpi asli kita, bukan berarti tidak bermakna sama sekali. Budaya yang membebankan tantangan besar dapat menanamkan rasa bersalah pada mereka yang memilih bekerja untuk memenuhi kebutuhan. Tidaklah salah untuk tidak bermimpi. Kamu tidak harus memiliki impian agar sukses. Orang-orang sukses berada di posisi mereka saat ini karena telah menciptakan lingkungan di mana mereka pasti berhasil. Dengan kata lain, cerita sukses itu bukanlah karena impian.

Langkah Awal Selalu Benar

Aktris Hollywood Natalie Portman mengatakan ini dalam pidato kelulusannya dari Harvard University pada 2015.

"Bahkan setelah lebih dari sepuluh tahun lulus dari Harvard, aku masih belum yakin dengan nilai diriku. Aku tidak tahu apakah aku cukup pintar untuk menyesuaikan diri di sini."

Natalie Portman mengaku bahwa alasan dia masuk jurusan psikologi Harvard University adalah karena dia ingin diakui oleh keluarganya sebagai seorang aktris. Dia mengaku khawatir bahwa profesinya sebagai aktor tidak dianggap serius karena terlahir dari keluarga terpelajar.

Ketika menyaksikan pidato kelulusan Natalie Portman, saya memikirkan anak-anak muda Korea yang ingin masuk universitas bergengsi atau perusahaan besar untuk membuktikan keberadaan mereka. Beberapa kalangan menuduh anak muda yang merencanakan jenjang karier untuk membuktikan eksistensinya sebagai "orang-orang berpikiran kosong".

"Membuat lamaran pekerjaan agar terlihat baik di keluargamu, apa kamu tidak punya impian?"

"Pemuda yang tidak bertanggung jawab."

Saya ingin bertanya kepada mereka, mengapa kalian harus mencari benih pertumbuhan di luar lingkungan tempatmu tinggal? Apakah sombong merencanakan jenjang karier karena ingin membanggakan keluarga atau ingin terlihat hebat

oleh pacarmu? Apakah itu hal yang duniawi? Jika ada yang terintimidasi oleh kritik di atas, saya akan berkata begini.

"Apa pun alasan atas pilihanmu, jika kamu memilih, cobalah untuk menyadari nilaimu sendiri."

Kamu tidak perlu menyalahkan diri sendiri karena tidak menantang diri sendiri dengan antusiasme. Setelah mendapatkan pekerjaan, luangkan waktu untuk "mengecek", dan jika kamu perlu membuat penyesuaian, lakukanlah pada saat itu. Untuk apa kamu menyiksa diri sendiri? Setiap orang membutuhkan waktu untuk menggolongkan mana yang betul miliknya dan yang bukan melalui *trial and error*. Meski kamu memilih pekerjaan karena ingin terlihat baik bagi orang lain, hal itu bisa menjadi bagian dari hidupmu jika kamu menemukan makna di dalamnya dan membangun keterampilanmu selangkah demi selangkah. Kamu harus menjadi pelaku dalam hidupmu sendiri. Lakukan dengan baik dan beranikan diri membuat kesalahan. Modal masa muda harus dimanfaatkan seperti itu.

Langkah awal selalu benar.

[#Menjalani_kehidupan_sehari-hari_sama_hebatnya_dengan_menantang_hidup]

Apakah Kamu Punya Tinjauan Masa Depan?

Gambarkan Apa yang Kamu Inginkan lima Tahun Lagi

"Tiga tahun lalu aku berusia 32 tahun. Saat itu aku tidak tahu perbedaan antara awal tiga puluhan dan pertengahan tiga puluhan."

"Kamu tahu? Hari ini adalah hari yang sangat kamu inginkan tiga tahun lalu."

"Itu benar sekali. Aku akan berusia 38 tahun dalam tiga tahun, jadi aku akan merindukan kembali pertengahan tiga puluhan."

"Hiduplah hari ini. Dengan begitu, kamu tidak akan melewatkan hari yang baik ini."

Hye-Jeong cenderung memperlakukan usianya saat ini sebagai yang tertua. Wanita seperti Hye-jeong memiliki satu kesamaan. Dibandingkan dengan teman sebayanya, mereka memiliki "hasrat untuk berkembang" yang lebih tinggi. Ada banyak hal yang ingin mereka lakukan dan miliki, jadi sayang sekali jika waktu berlalu begitu saja.

"Apakah kamu memiliki gambaran masa depan?"

Ketika bertemu dengan seorang wanita yang tertarik pada pertumbuhan diri, saya mengajukan pertanyaan itu. Ketegangan muncul akibat pertumbuhan di masa depan. Karena mereka menginginkan pertumbuhan, mereka ingin terus maju. Jika demikian, sama seperti menaiki tangga harus ada "gambaran akan apa yang kita inginkan" di setiap tahap. Satu, tiga, lima tahun kemudian... pada usia 30, pada usia 35, pada usia 40, kita harus menggambarkan apa yang kita inginkan. Tidak masalah jika tampak berlebihan dan dibuat-buat. Kita sedang berkhayal untuk diri sendiri, siapa yang tahu?

Hal yang sama berlaku untuk hubungan interpersonal dan kehidupan kerja. Bayangkan sedang mengobrol dengan pacar atau pasanganmu tiga atau lima tahun lagi. Bisakah kita menjadi pemilik bisnis dalam lima tahun? Bisakah kita pindah tugas ke departemen yang kita inginkan? Dengan menggambar dirimu selangkah demi selangkah, kamu dapat melihat apa yang sebenarnya kamu inginkan dan upaya apa yang harus kamu lakukan untuk mendapatkannya.

Jika tak bisa menggambarkannya, ada baiknya mencari panutan dalam kehidupan, yaitu seorang mentor. Dengarkan ceritanya secara langsung atau telusuri kembali kehidupannya melalui berbagai materi. Sebaliknya, lupakan gagasan bahwa hanya karena membeli barang bermerek atau memakai lipstik yang sama bisa membuatmu menjadi orang itu. Yang harus kita pelajari adalah sikap mereka dalam mempersiapkan nilai-nilai kehidupan, bukan penampilannya.

Bagaimana Menjadi Nyata, Bukan Cuma Pengikut Seseorang

Tidak punya mentor seperti mengemudi tanpa navigasi. Jika kamu memulai perjalanan, bukankah lebih baik jika tahu alamat jelas dan patokan-patokannya? Jika tidak tahu siapa yang harus dijadikan mentor, perhatikan baik-baik orang-orang yang aktif di bidang dan industri yang kamu ingin maju di dalamnya. Mengetahui apa yang dilakukan mentor saya saat seusia saya dan tahap apa yang dilaluinya untuk mencapai posisi saat ini membuat apa yang harus saya tempuh dalam karier menjadi semakin jelas.

Banyak orang ragu ketika diminta mencari mentor dan meminta pendapat mereka.

"Mentorku adalah orang yang sangat terkenal dan sibuk. Aku rasa dia tidak akan sempat menemuiku."

Dulu saya tidak terlalu menekankan kebutuhan untuk menemukan seorang mentor karena berpikir, "Aku bisa melakukannya." Kemudian suatu hari, seorang mahasiswi yang tidak dikenal datang ke klinik. Saya melakukan konseling seperti biasa, tetapi ketika berbincang, ternyata dia bukanlah pasien. Dia bilang, dia datang karena saat ini sedang studi kedokteran dan saya adalah sosok mentornya.

Saya malu karena itu adalah pengalaman pertama saya, tetapi juga ingin membantu karena saya pun pernah mengajukan diri untuk meminta nasihat seseorang. Saya pikir, "Orang ini memikirkan dengan baik apa yang dia inginkan dan memberanikan diri," jadi setidaknya saya harus memberi satu sa-

ran yang bermanfaat dan menjawab pertanyaannya dengan positif.

Orang lain pun tidak akan berbeda dari saya. Jika saya belum sempat meluangkan waktu karena sibuk, saya akan menjawab melalui telepon atau surel. Bahkan jika kamu tidak mendapatkan jawaban pun tidak ada ruginya mencoba, 'kan? Memang sulit untuk menjadi berani, tetapi begitu kamu menemukan keberanian itu, ternyata itu bukan masalah.

Modal Bernama Masa Muda

Bo-Young berkata begini.

"Seperti dokter, aku ingin menjadi psikiater, tampil di televisi, dan menulis buku."

"Bo-Young jauh lebih baik dariku. Kamu tahu tujuanmu. Saya tidak punya tujuan di usia Bo-Young."

Bo-Young bertanya kepada saya.

"Apa yang dokter anggap paling penting dalam karier dokter?"

"Apa kriteria untuk memilih jalur karier? Saya sendiri lebih menggunakan 'apa yang saya suka' sebagai pedoman daripada rekomendasi orang lain. Misalnya, ketika memilih jurusan, saya memilih psikiatri, yang sangat dihindari, daripada dermatologi, yang populer saat itu. Saya pikir jurusan itu adalah sesuatu yang bisa kulakukan dengan baik. Agar bisa menjadi hebat, saya harus bersenang-senang."

"Kenapa dokter tidak menyukai dermatologi?"

"Saya tidak suka anatomi tubuh atau praktik. Jika memilih dokter kulit, saya harus melakukan tugas-tugas mikroskopis seperti melihat jaringan bakteri di bawah mikroskop. Itu tidak cocok untuk saya. Di sisi lain, seorang psikiater membuat diagnosis setelah mendengar kehidupan klien. Pendekatannya holistik. Ini cocok dengan saya."

"Oh, begitu ya?"

"Bo-Young, pikirkan juga apa yang kamu suka. Memang membutuhkan waktu."

Aku juga menambahkan nasihat lain kepada Bo-Young. Nasihat itu adalah ketika bertemu dengan praktisi medis lain, kamu harus menilai sesuai dengan situasimu sendiri bukannya mengikuti saran tanpa syarat.

Ketika Bo-Young mengunjungi praktisi medis lain, kemungkinan besar dia akan mendengar ini.

"Zaman sekarang jika berbisnis, tidak akan sukses. Cari kerja saja."

Aku tidak berpikir demikian. Ada orang yang memulai dan gagal, dan ada yang berhasil. Jadi, penting untuk memahami kecenderunganmu sendiri. Begitu juga pernikahan. Orang yang sudah menikah suka mengatakan ini kepada para lajang di sekitar mereka.

"Jangan menikah. Jika bisa, hidup sendiri saja."

Jika benar-benar tidak ada manfaat dari pernikahan, saya ingin bertanya, untuk apa mereka mempertahankan pernikahan? Bukankah nasihat yang benar adalah memberikan bobot alasan yang sama antara tidak menikah dengan hal-hal yang baik tentang pernikahan?

Baik untuk konseling kehidupan atau konseling karier, saat bertemu dengan seorang mentor, pastikan untuk menanyakan kelebihan dan kekurangan suatu area. Semua nilai kehidupan memiliki dua sisi. Setelah mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan, kamu dapat mengambil keputusan di kemudian hari, "Apakah aku siap menerima kelemahan ini?" Alih-alih memercayai nasihat mentormu secara membabi buta, cobalah untuk menerapkannya pada keadaanmu sendiri.

Satu Menit Keberanian Dapat Mengubah Hidupmu

Sebagian orang ragu-ragu dan menyerah pada hal-hal yang membutuhkan keberanian, sementara yang lain secara aktif menantang diri mereka sendiri. Sama seperti Bo-Young. Dia pasti takut akan reaksi saya yang tidak terduga. Namun berkat keberaniannya dan sikapnya mengatasi ketakutan, dia datang kepada saya untuk meminta nasihat. Di masa depan, hidupnya akan berubah seperti keajaiban. Perbedaan antara orang yang ragu-ragu dan menyerah dengan yang memiliki keberanian hanyalah "keberanian" itu sendiri (karena mungkin aspek-aspek internal lainnya sama). Akan tetapi, hidup mereka yang memiliki keberanian dengan yang tidak jelas berbeda.

Menemukan seorang mentor membutuhkan lebih banyak inisiatif dari yang dibayangkan. Pengalaman-pengalaman itu benar-benar kondusif untuk pertumbuhan. Seorang teman yang pernah aktif mengarahkan hidupnya bahkan sekali, tidak pernah berhenti bahkan jika situasi serupa terjadi kemudian. Akibatnya, mereka menginternalisasi nilai-nilai yang diperlukan untuk pertumbuhan lebih cepat daripada rekan-rekan mereka yang pasif. Tutup matamu dan beranikan dirimu selama satu menit. Banyak yang akan berubah.

Jika sulit menemukan mentor secara langsung karena dia tinggal di luar negeri, baca artikel wawancara dan bukunya. Bahkan jika bertemu secara langsung, tidak cukup waktunya untuk mendengar nasihat yang terkandung dalam satu buku. Juga, membaca buku adalah sesuatu yang dapat kamu lakukan kapan pun kamu mau. Satu lagi ide yang baik adalah menghadiri kuliah atau seminar dari mentor. Jika kamu ingin menghadirinya, rencanakan kehadiranmu, dan pikirkan pertanyaan apa yang harus diajukan. Kamu akan menyadari bahwa keberadaan seorang mentor memberikan pengaruh positif pada hidupmu bagaimanapun caranya, bahkan meski kamu tidak dapat bertemu langsung.

[#Sulit_untuk_menjadi_berani_tetapi_begitu_kamu_menemukannya_ternyata_itu_bukan_masalah]

Ada Pilihan yang Lebih Baik, Pasti

Semakin Bebas, Semakin Bahagia, Betulkah?

So-Eun, yang saya temui sebelum dia menikah, berkata begini:

"Aku ingin menikah, tetapi tidak ingin punya anak."

"Apakah calon suamimu setuju?"

"Ya. Lebih tepatnya, calon suamiku yang tidak menginginkan anak."

"Bagaimana kalau kita buat asumsi seperti ini? Apakah So-Eun yakin tidak akan menyesalinya ketika kamu berubah pikiran, tetapi tubuhmu sudah tidak bisa melakukannya?"

Pernikahan dan melahirkan adalah topik yang dapat mengubah pikiran kita dalam sekejap. Jadi, ketika saya bertemu seseorang yang mengkhawatirkan hal semacam ini, saya menyarankan mereka untuk berasumsi bahwa pilihan itu mustahil dilakukan dan memikirkannya lagi.

Akan menyenangkan jika pernikahan dan persalinan terjadi ketika kita menginginkannya, tetapi kenyataannya sangat-

lah sulit. Banyak orang berpikir untuk memiliki anak setelah menikah, tetapi lebih baik merencanakannya ketika masih lajang. Artinya, lebih baik berpikir pada saat ketika melahirkan atau membesarkan anak bukanlah masalah yang realistis. Jika kamu tidak yakin secara spesifik apa yang harus dipertimbangkan, pikirkan tentang pengorbanan yang harus kamu lakukan dengan memiliki anak dan masalah yang akan timbul karena tidak memiliki anak.

Hee-Young, berusia empat puluhan, tidak memiliki anak. Dia mengatakan bahwa dia takut berkorban karena mengasuh anak. Pada saat yang sama, suaminya tidak menginginkan anak, jadi mereka hidup sendiri, dan sekarang mereka sangat menyesal tidak memiliki anak. Hal-hal yang dianggap tidak atau kurang penting dalam hidup ketika masih muda mungkin akan terasa sangat berharga seiring dengan bertambahnya usia. Sebab, ada perubahan nilai yang terjadi seiring dengan pergerakan poros pusat kehidupan. Bagi Hee-Young, seperti itulah masalah anak.

Jangan berpaling dari kekhawatiranmu dengan mengatakan bahwa dunia telah berubah, atau bahwa orang lain bisa hidup tanpa anak. Mengabaikannya bukan berarti masalah akan hilang. Jika kamu tidak mempertimbangkan dengan masak, masalah ini akan kembali suatu hari nanti seperti boneka musim semi. Penting untuk secara serius memikirkan masalah "keterbatasan fisiologis" yang jelas ada, seperti memiliki anak.

Jika kamu fokus pada pekerjaanmu daripada memiliki anak, kamu akan diperlakukan sama seperti seorang wanita lajang. Hidup seperti itu juga tidak buruk.

Di sisi lain, apa keuntungan memiliki anak? Pertama-tama, kamu dapat merasakan pencapaian bahwa "telah mencapai sesuatu sebagai seorang wanita". Proses melahirkan sebuah kehidupan dan bertanggung jawab atasnya membutuhkan usaha dan kemampuan yang sama sekali berbeda dari hidup sebelumnya. Hanya dengan mengurus orang lain membuat diri kita terasa seperti orang yang cukup keren.

Ada Kehidupan yang Tidak Bisa Dimiliki Siapa pun

Psikoanalisis percaya bahwa pada usia tiga tahun, harga diri, kepribadian, dan kebijaksanaan seorang anak terbentuk untuk membangun relasi. Secara teoretis, seorang ibu dan anak harus membentuk hubungan keterikatan yang kuat setidaknya selama tiga tahun. Namun, tidak banyak pekerjaan yang menjamin cuti orangtua selama itu. Untuk alasan praktis ini, banyak wanita berhenti dari pekerjaan mereka dan fokus pada pengasuhan anak. Yang jadi masalah adalah hal berikutnya. Butuh waktu sepuluh tahun untuk membesarkan seorang anak, lalu apa yang akan kamu lakukan setelah itu? Menjalani hidupmu sendiri sama pentingnya dengan merawat anakmu.

Saya rasa fokus pada pengasuhan dan fokus pada karier sama-sama benar. Ini adalah masalah pilihan, bukan perselisihan. Jangan iri dengan kehidupan pihak lain dengan berpikir, "Aku punya anak dan malah ingin bekerja," atau, "Aku seorang wanita pekerja dan malah ingin hidup nyaman sambil membesarkan anak." Setiap pilihan datang dengan pengorbanan. Kamu harus menemukan kebahagiaan dan makna dalam hidupmu sendiri. Kamu tidak bisa bahagia jika kamu iri dengan kehidupan di sisi lain.

Ada perbedaan besar antara membuat pilihan secara mandiri dan dengan didorong oleh sesuatu. Secara khusus, masalah anak terkait dengan kehidupan setelah menikah. Pikirkan hal ini ketika masih lajang. Ini bukan tentang mencari jawaban. Maksud saya, janganlah memiliki sikap seolah-olah berkontemplasi padahal kamu sedang melihat kehidupan orang lain.

Pepatah Slovakia mengatakan, "Akan ada hari-hari ketika musim dingin akan bertanya, 'Apa yang kamu lakukan di musim panas?'" Ketika kamu memikirkan hal-hal yang perlu kamu persiapkan untuk musim dingin, arah pilihanmu berubah. Jika kamu mempersiapkan diri di musim panas, sikapmu terhadap hidup di musim gugur akan berubah. Kamu tentu bisa menikmati musim dingin yang hangat, tetapi jika persiapannya sudah kamu mulai pada musim gugur, ada banyak hal yang akan kamu lewatkan.

Beberapa temanmu akan membuatmu berpikir bahwa "semua yang kamu lakukan berhasil dengan baik" dibandingkan dengan sumber daya yang kamu miliki atau upaya yang kamu lakukan. Dengan begini, hal-hal yang mudah dipecahkan berjenis "pilihan mandiri". Karena kita memiliki standar yang jelas, ketika ada kesempatan, kita bisa melewatkannya tanpa ragu-ragu. Kepastian sikap ini dapat kita miliki karena telah memikirkan kehidupan kita sendiri. Saya harap kamu juga akan mengambil sikap hidup ini sebagai bagian dirimu.

[#Pertimbangkan_perolehan_dan_pengorbanan_dari_sebuah_pilihan]

Bakat Menghasilkan vs. Bakat Mempertahankan

Semua Bakat Dimulai dengan "Keegoisan"

Pertumbuhan, pencapaian, dan kesuksesan adalah salah satu nilai yang dicita-citakan banyak orang. Jika kesuksesan dikaitkan dengan *output*, pertumbuhan terkait dengan proses *input*. Prestasi terletak di antara kesuksesan dan pertumbuhan. Keberhasilan kecil dan pertumbuhan berpadu untuk membantu menghasilkan pencapaian.

Untuk memiliki ketiga hal ini, kamu harus memahami potensimu, yaitu bakatmu. Ketika berbicara tentang bakat, hanya pekerjaan seperti penulis, dokter, dan seniman yang mungkin muncul dalam pikiran. Namun, "sikap terhadap pekerjaan" juga merupakan bakat. Ada dua cara utama untuk mendekati pekerjaan. Yang pertama adalah "bakat menghasilkan" untuk menciptakan sesuatu dari ketiadaan. Yang lainnya adalah kemampuan untuk "mempertahankan" sesuatu yang telah dimulai seseorang.

Banyak orang lebih meremehkan bakat mempertahankan daripada bakat menghasilkan. Gagasan ini salah. Sama seperti mempertahankan suatu relasi lebih penting daripada mem-

bentuknya, kesabaran untuk menanggung masa-masa sulit juga penting untuk mencapai hasil. Kesabaran adalah keahlian khusus dari mereka yang memiliki bakat mempertahankan dan merupakan kunci sukses.

Bakat untuk menghasilkan hanya dibutuhkan di awal pekerjaan, dan bakat mempertahankan dibutuhkan setiap saat. Jika kamu hanya memiliki bakat untuk memicu sesuatu, kamu tidak akan pernah bisa mewujudkan hasilnya. Jika kamu hanya memiliki satu bakat, apakah menghasilkan atau mempertahankan, kamu perlu memiliki mitra dengan bakat yang berlawanan untuk mencapai harmoni.

"Aku hanya melakukan bagianku setiap hari. Aku merasa seperti bagian dari perusahaan."

Saya menyarankan orang yang mengatakan ini untuk mengubah pikiran mereka dengan mengatakan, "Aku memiliki bakat mempertahankan, dan aku melakukan hal-hal yang sulit dilakukan orang lain."

Keluar dari Garis Aman

Miuccia Prada. Dia, yang menggetarkan hati wanita hanya dengan namanya, awalnya tidak tertarik dengan fesyen. Prada awalnya mengambil jurusan ilmu politik di perguruan tinggi. Namun, saat ayahnya membawa perusahaan yang didirikan kakeknya dengan susah payah ke tepi jurang kebangkrutan, dia mengambil alih bisnis keluarga.

Tas Prada yang kita kenal sekarang lahir pada tahun 1980-an. Segera setelah Prada mengambil alih perusahaan, dia meninggalkan bahan kulit mahal dan menggunakan kain nilon tahan air yang digunakan untuk tenda sebagai bahan tas. Prada benar-benar mengubah konsep dari tas yang berat namun elegan menjadi tas yang ringan namun praktis. Hal itu luar biasa. Orang-orang bersorak terhadap kepraktisan yang telah terlupakan untuk sementara waktu. Berkat itu, grup Prada, yang telah runtuh, dapat mencapai kemegahan seperti sekarang ini. Dalam konteks ini, Prada dapat dilihat sebagai orang yang memiliki bakat menghasilkan juga bakat mempertahankan.

Beberapa bulan yang lalu, Yeong-Hee berbicara kepadaku tentang masalahnya.

"Orangtuaku mengatakan aku hanya menyukai perusahaan kecil. Tapi, aku tidak ingin masuk ke perusahaan besar dan hidup sebagai orang yang tidak dikenal."

Saat ini, dia telah bertransformasi menjadi pebisnis yang menjual minuman sehat buatan tangan. Orang-orang tua mungkin khawatir tentang Young-Hee, mengatakan bahwa dia belum tahu banyak tentang dunia. Akan tetapi, di mataku, dia tampak seperti pemimpin yang luar biasa dengan bakat yang diciptakannya sendiri. Meski tokonya kecil, Young-Hee menikmati kondisi bahwa dia membuka toko sendiri, dan meneguhkan posisi bisnisnya dalam enam bulan. Tidak ada yang benar atau salah dalam hidup, dan pilihannya memberitahunya bagaimana menetapkan standar hidupnya sendiri.

Buang Jauh-Jauh Mimpi Pamermu

"Siapa yang lebih cepat" lebih menentukan menang-kalah dalam hidup daripada "siapa yang bertahan lebih lama". Saya keluar dari klinik yang saya dirikan dan pergi belajar ke Amerika Serikat pada usia 35 tahun. Saya memutuskan untuk belajar di luar negeri ketika rumah sakit sudah stabil. Saya tidak bisa bilang tidak muncul keraguan sama sekali. Akan tetapi, setelah seorang teman kuliah yang bisa saya andalkan menunjukkan minat pada klinik dan mengambil alihnya, saya dapat pergi dengan nyaman. Kini kakak ipar saya masih menjalankan klinik itu dengan baik. Ini adalah bakat mempertahankan. Selain itu, dapat terlihat bahwa mereka yang memasuki suatu perusahaan dan mengabdi untuk waktu yang lama dan mereka yang hanya mengerjakan perintah atasannya juga memiliki bakat mempertahankan.

Tampaknya masyarakat kita terobsesi dengan kebutuhan untuk bersinar. Mungkin karena ini, ada prasangka yang dimiliki sebagian besar wanita tentang karier mereka. Kekaguman yang samar-samar terhadap seorang spesialis adalah contoh tipikal. Semakin baik pekerjaannya, semakin jauh dari kestabilan pendapatan atau kehidupan, semakin menarik kehidupan seseorang. Di sisi lain, jauh lebih mungkin bahwa orang yang bekerja dengan mapan, tetapi tidak sering muncul, menjalani kehidupan yang stabil. Statistik ini saya ambil dari pertemuan dengan orang-orang dari berbagai profesi di klinik, tetapi bukan kisah yang sama sekali tidak dapat diandalkan.

Jangan terombang-ambing baik oleh kecepatan dunia maupun oleh tatapan orang lain. Pikirkan saja apa yang kita dam-

bakan. Ini bukan era di mana kita tidak bisa mengejar ketinggalan jika memulai satu atau dua tahun lebih lambat dari yang lain. Sebaliknya, ketidaksabaran untuk mengikuti aturan dan peraturan yang ditetapkan tanpa memikirkan situasi diri sendiri hanya membuat kita tertinggal.

[#Ini_bukan_tentang_siapa_yang_cepat_tapi_siapa_yang_bertahan_lebih_lama]

DigitalPublishing/KG-3/GC

Aku Selalu Mengutamakan Diriku Sendiri

Akumulasi Kekuatan Waktu

Foundation, yang mengacu pada landasan atau fondasi, juga merupakan konsep penting dalam perencanaan karier. Jika kamu seorang desainer, kamu menyusun konsep dan mengambil waktu untuk menghasilkan usulan sebagai fondasi. Hal yang sama berlaku untuk pekerjaan lain. Jika ada yang dihargai dan dipelajari dalam proses bekerja, itu semua menjadi fondasi. Ketika waktu-waktu ini terakumulasi, kekuatannya meningkat banyak. Dalam pemikiran itu, tidak ada yang sia-sia dari pengalaman hidup apa pun.

Di Yangpyeong, Gyeonggi-do, terdapat pohon ginseng yang telah bertahan selama satu abad. Banyak wisatawan yang singgah sebentar untuk berfoto di depan pohon ginseng itu. Pohon ginseng berusia seratus tahun itu mengesankan orang bukan karena penampilannya menyerupai dedaunan musim gugur yang berwarna-warni. Sebabnya adalah fakta bahwa pohon itu telah menjaga suatu tempat selama seratus tahun, baik saat hujan maupun salju, menggerakkan hati. Banyak orang berduyun-duyun mendatangi pohon ginseng itu untuk merasakan emosi ini.

Hal yang sama berlaku untuk impian dan bakat. Walaupun pekerjaan yang kamu lakukan saat ini bukanlah pekerjaan yang kamu inginkan atau menunjukkan bakatmu yang luar biasa, tetapi kamu melakukannya secara konsisten, itu saja sudah luar biasa. Bukan mimpi yang terbaik, tetapi mimpi yang paling optimum saat ini.

Tenggelam dalam impianmu sama pentingnya dengan menemukannya. Jangan berkecil hati jika kamu tidak dapat menemukan impian yang mendebarkan, tetapi murah hatilah pada kenyataan bahwa kamu melakukan satu hal tanpa menyerah. Jika kamu memberi makna pada pekerjaanmu hari demi hari hingga 10-20 tahun depan, tak bisakah kamu merasakan kehebatan yang kamu rasakan untuk pohon ginseng itu?

Momen Ketika Hidup Memenuhi Tujuannya

Dibutuhkan setidaknya sepuluh tahun untuk membentuk keluarga di bidang apa pun. Saya juga mengabdikan diri untuk mempelajari otak manusia dan pikiran selama sepuluh tahun untuk menjadi psikiater. Dulu saya berpikir, "Aku akan menjadi ahli atau pejabat di bidang neuropsikiatri hanya dalam sepuluh tahun," dan saya bekerja keras untuk itu. Saya tidak mengeset waktu yang singkat, jadi tidak merasa tidak sabar karena belum mapan. Tidak perlu membuat diri kita terlihat lebih rendah dibandingkan dengan orang lain.

"Yang lain pergi ke rumah sakit universitas dan memapankan diri. Apa yang kamu cari seperti ngengat begitu?"

Bahkan jika mendengarkan kata-kata orang di sekitar, saya tidak memasukkannya ke dalam hati. Pemikiran bahwa saya sedang bekerja menuju tujuan dan bahwa saya tidak gagal menghalangi kebisingan dari luar. Itu adalah strategi saya sendiri agar tidak terluka oleh kata-kata orang lain. Berkat itu, saya bisa melindungi harga diri dan hidup saya dalam budaya Korea, yang suka ikut campur dan nakal.

Jika kamu membaca kumpulan esai yang berjudul *Pemandangan Hari-hari yang Ingin Kukunjungi Kembali*, ada ungkapan, "Tuhan gagal mendistribusikan kekayaan secara merata kepada semua orang, tetapi Dia berhasil mendistribusikan sumber daya waktu secara merata." Seperti kalimat ini, saya percaya pada kekuatan waktu. Baik lulus dari Universitas Nasional Seoul maupun universitas swasta setempat, pemetik hasil setelah sepuluh tahun ditentukan berdasarkan, "Siapa yang akan bertahan selama itu?" Tidak peduli seberapa bagus sekolahmu, jika kariermu terputus di tengah, kamu tidak akan pernah menjadi pemetik dari hasil yang manis. Demikian pula jika kamu meninggalkan universitas swasta lokal dan memulai bisnis kecil, dan kamu menjalankannya tanpa henti selama sepuluh tahun, kamu akan mendapat imbalan yang sesuai.

Saya tahu arti dari nama universitas bagi anak muda yang masih mencari tempat di masyarakat. Saya juga sangat menyadari bahwa mengatakan, "Nama universitas tidaklah masalah," bukanlah pernyataan yang menenangkan bagi mereka yang harus bersaing berdasarkan spesifikasi diri. Biasanya, wanita melewati ambang batas untuk mencari pekerjaan pada usia pertengahan dua puluhan, dan pria memasuki pasar kerja pada akhir usia dua puluhan hingga awal tiga puluhan. Aki-

bat kurangnya berbagai sumber daya, tidak ada pilihan selain bersaing menggunakan spesifikasi diri. Namun, begitu kamu membangun karier dan mengembangkan spesialisasimu sendiri, ada saatnya kamu tiba di ruangan yang tidak lagi menanyakan asal universitasmu. Akan tiba saatnya ketika akumulasi waktu akan melampaui kemampuan akademis.

Ketika bertemu orang-orang yang menderita masalah akademis, saya memberitahu mereka untuk bermain dengan durasi panjang. Jika sumber daya seperti peluang besar dan kecil, koneksi pribadi, prestasi, dan informasi yang diperoleh melalui kehidupan sosial bertemu dengan waktu sepuluh tahun, latar belakang akademis dapat diatasi secara memadai. Waktu membantumu mengatasi segalanya mulai dari pendidikan hingga dukungan orangtua. Jadi, tolong beri dirimu waktu untuk tumbuh.

Kita Tidak Terlambat untuk Apa pun

Masa muda adalah masa ketika kita tidak akan kehilangan apa-apa. Dengan kata lain, tidak ada kata terlambat untuk memulai sesuatu.

Mengetahui bahwa "tidak ada yang bisa dikorbankan" dapat mengurangi rasa takut akan mengambil tantangan. Tidak perlu takut berada di belakang orang lain pada garis start. Baik itu belajar, bekerja, atau berkencan, tidak ada yang namanya "terlambat" untuk kaum muda. Di tengah keragu-raguan, waktu terus berlalu. Masa muda pada hari ini tidak bertahan selama-

nya. Jika istirahat sebentar pun, hidup tidak akan terpengaruh, jadi mari mulai melakukan apa yang bisa kita lakukan "hari ini", hari termuda dalam hidupmu.

[#Aku_sedang_bekerja_menuju_tujuanku_bukannya_sedang_gagal]

DigitalPublishing/KG-3/GC

DigitalPublishing/KG-3/GC

DigitalPublishing/KG-3/GC

Hargai Diri Sendiri dan Berhentilah Tersakiti

Luka hati selalu disebabkan oleh orang-orang yang paling dekat dengan kita. Semakin kita membuka diri dalam sebuah relasi, semakin rentan kita tersakiti. Ingin menyenangkan orang lain, berusaha keras memenuhi standar mereka, kita pun berharap mendapat timbal balik yang setara, bahkan lebih. Sayangnya, kenyataan berkata lain.

Namun, mestikah kita menutup diri dari semua relasi dalam hidup kita? Menjadi dingin dan apatis hingga melewatkan kesempatan untuk menjalani hidup yang menyenangkan?

Yoo Eun-Jung, lewat pengalamannya sebagai psikiater, telah bertemu banyak pasien yang terluka hatinya karena relasi dengan keluarga, teman, kolega, dan pasangan. Dalam buku ini, ia menuliskan "resep psikologis" untuk melindungi diri dan perasaan kita sendiri dalam sebuah relasi. Sebuah penguat bagi orang-orang muda untuk mencapai kemandirian emosi, dengan belajar mengenali diri sendiri, berfokus pada perasaan sendiri, dan menyampaikan kebutuhannya kepada orang lain.

Sebab, siapa lagi yang bisa menjadi pendukung terbaik bagi diri kalau bukan kita sendiri?

Penerbit
Gramedia Pustaka Utama
Kompas Gramedia Building
Blok I, Lt. 5
Jl. Palmerah Barat 29–37
Jakarta 10270
@bukugpu @bukugpu www.gpu.id

SELF-IMPROVEMENT 16+
622221031
9 786020 661322
978-602-06-6133-9
Harga P. Jawa Rp78.000